

- ❑ नानेश वाणी — 10
समीक्षण ध्यान : एक मनोविज्ञान
- ❑ आचार्य श्री नानेश
- ❑ प्रथम संस्करण :
दिसम्बर 2002, 1100 प्रतियाँ
- ❑ मूल्य : 30/—
- ❑ अर्थ सहयोगी :
अगरचन्द भैरोंदान सेठिया जैन पारमार्थिक संस्था
बीकानेर
- ❑ प्रकाशक :
श्री अ.भा.साधुमार्गी जैन संघ
समता भवन, रामपुरिया मार्ग, बीकानेर
- ❑ मुद्रक :
दिलीपकुमार वया "अमित"
'मिच्छामि दुक्कडम्' हिन्दी मासिक
12, वीरप्पन स्ट्रीट, साहूकारपेट, चेन्नई-600 079
दूरभाष : (044) 5383350

प्रकाशकीय

हुक्मगच्छ के अष्टमाचार्य युग पुरुष श्री नानेश विश्व की उन विरल विभूतियों में हैं जिन्होंने अपने व्यक्तित्व और कृतित्व से समाज को सम्यक् जीवन जीने की वह राह दिखाई जिस पर चल कर भव्य आत्माएँ अपने कर्मों का क्षय कर मोक्ष की अधिकारिणी बन सकती हैं। यद्यपि आचार्य श्री जी के भौतिक व्यक्तित्व का अवसान हो चुका है तथापि उनके द्वारा चलाये गये विविध अभियानों में वह सदा ही प्रतिच्छायित होता रहेगा। इस प्रकार उनका यह व्यक्त रूप ही पर्यवसित होकर उस कृतित्व में समाहित हो गया है जो उनके द्वारा विरचित साहित्य के रूप में उपलब्ध है। एक क्रान्तिदर्शी आचार्य का यह प्रदेय साहित्य की वह अनुपम निधि बन गया है जो सासारिक प्राणियों के लिये प्रकाश स्तम्भ का कार्य करता रहेगा। इस स्तम्भ से विकीर्ण होने वाली प्रकाश रश्मियाँ युगो-युगो तक आलोक धारा प्रवाहित करती रहे इसके लिये यह आवश्यक है कि न तो उन साहित्य रश्मियों को क्षीण होने दिया जाये न ही उनकी उपलब्धता बाधित होने दी जाये वरन् आवश्यक यह भी है कि सर्व सामान्यजनो हित उनकी सुलभता सुनिश्चित रखी जाये। इसी उद्देश्य से प्रेरित होकर श्री अखिल भारतवर्षीय साधुमार्गी जैन सघ ने उस अनमोल साहित्यिक धरोहर को "नानेश वाणी" पुस्तक शृंखला के अंतर्गत प्रकाशित करने का निर्णय किया।

इस सन्दर्भ में बैंगलोर निवासी सुश्रावक श्री सोहनलालजी सिपानी ने अर्थ सबधी व्यवस्था में जो सद्प्रयत्न किया, वह विशेष रूप से उल्लेखनीय है।

प्रस्तुत कृति पूर्व में 'समीक्षण ध्यान एक मनोविज्ञान' नाम से प्रकाशित पुस्तक की नई आवृत्ति है। इसमें कुछ सशोधन परिष्करण भी हुआ है। इस कृति के प्रकाशनार्थ अर्थ प्रदान करने हेतु श्री अगरचन्द भैरोदान सेठिया जैन पारमार्थिक सस्था, बीकानेर के प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापित करना भी अपना दायित्व समझता हूँ।

यद्यपि सम्पादन-प्रकाशन में पूरी सावधानी रखी गई है तथापि कोई भूल रह गई हो तो सुधी पाठको से निवेदन है कि वे हमें अवगत कराये ताकि आगामी संस्करणों में भूल का परिमार्जन किया जा सके।

निवेदक

शान्तिलाल सांड

सयोजक

साहित्य प्रकाशन समिति

श्री अभासा जैन सघ, समता भवन, बीकानेर

अगरचन्द भैरोदान सेठिया

जैन पारमार्थिक संस्था : संक्षिप्त परिचय

शिक्षण, नैतिक आध्यात्मिक ज्ञान—प्रसार, बहुआयामी सेवा एवं सस्कार—चेतना क्षेत्रों में कीर्तिमानीय व स्तुत्य कार्य करने वाले नर—पुगव सेठिया बंधुओं (श्रीअगरचन्दजी व श्री भैरोदानजी) पर बीकाणा, राजस्थान और सेठिया वंश ही नहीं, सम्पूर्ण भारतवर्ष गौरवान्वित है। इस परिवार में जन्मे सेठ श्री धर्मचन्दजी धन्य हैं, जिनके आत्मजद्वय ने परिश्रम, लगन, निष्ठा व अध्यवसाय से विपुल अर्थोपार्जन तो किया ही, बीकानेर में श्री अगरचन्द भैरोदान सेठिया जैन पारमार्थिक संस्था रूपी वट वृक्ष का बीजारोपण कर इसे जीवन्त तीर्थ बना दिया। यह एक सुखद व ज्ञातव्य तथ्य है कि इस आत्मनिर्भर संस्था ने अद्यावधि 89 वर्षीय समय—फलक पर अपनी पृथक पहचान बनाई है। और सातत्य का इतिहास सृजित कर अनेक क्षेत्रों में अनुपम व बेजोड़ कार्य किया है।

पृष्ठभूमि

सेठिया जैन पारमार्थिक संस्था की स्थापना महज एक सयोग नहीं वरन् इसके पीछे थी सेठिया बंधुओं की गहन व दूरदर्शी सोच तथा तत्कालीन बीकानेर की परिस्थितियाँ। श्रीमान भैरोदानजी सेठिया स्वयं तत्त्वज्ञानी थे और बालवर्ग में सस्कार चेतना जागृत करना उनका ध्येय था। उस समय बीकानेर में जैन पाठशाला के अतिरिक्त कोई अन्य संस्था/पाठशाला नहीं थी, जहाँ जैन बालकों को धर्मशास्त्र, नीतिशास्त्र, प्राकृत व व्यावहारिक ज्ञान मिल सके। आप उत्तराध्ययन सूत्र की निम्नांकित गाथा का महत्त्व पूर्णरूपेण जानते थे, जिसमें कहा गया है कि जैसे डोरे सहित सूई कहीं गिर जाये तो नहीं खोती, उसी प्रकार श्रुतज्ञान युक्त जीव ससार में दिग्भ्रान्त नहीं होता —

जहा सूई ससुत्ता प-डिया वि न विणस्सई।

तहा जीवो ससुत्तो ससारे वि न विणस्सई॥

अतः सन् 1913 (विस 1970) में आपने सेठिया जैन धार्मिक पाठशाला की स्थापना की। लगभग एक दशक तक अनवरत कार्य करने के अनन्तर आपने उच्च शिक्षा, नैतिक साहित्य प्रकाशन, समाज

सेवा, जन सेवा आदि क्षेत्रों में नये युग का सूत्रपात किया। आपने "सेठिया जैन पारमार्थिक संस्था" का गठन कर इसकी व्यवस्था, सार-सभाल हेतु ट्रस्ट, मैनेजिंग व जनरल कमेटियाँ नियत की। इसके अन्तर्गत सन् 1915 में प्रकाशन विभाग, 1921 में कन्या पाठशाला, 1922 में ग्रन्थ भण्डार, 1923 में संस्कृत प्राकृत विद्यालय, सन् 1923 में समाज सेवा विभाग तथा सन् 1925 में श्राविकाश्रम, सेठिया नाईट कालेज आदि की स्थापना हो चुकी थी। सभी विभाग अपने क्षेत्रों में कार्यरत थे, परन्तु विधिवत् संस्था के गठन से उनमें स्थायित्व की स्थिति बनी। प्रकाशन के नाम पर तत्कालीन बीकानेर में संस्था ही प्रथम प्रतिष्ठान था, जिसमें सन् 1924 में सेठिया सा ने निजी प्रिंटिंग प्रेस खोला और उसमें नैतिक धार्मिक आध्यात्मिक साहित्य का प्रकाशन प्रारम्भ किया। इसी क्रम में सन् 1928 में संस्था ने सेठिया जैन छात्रावास भी स्थापित कर दिया, जिसमें रहकर छात्र नैतिक व धार्मिक संस्कारों के साथ व्यावहारिक उच्च ज्ञान प्राप्त करते ॥

संस्था की स्थापना व इसके उद्देश्य हेतु सेठिया बन्धुओं की मूर्तियों के नीचे प्रस्तर पट्ट पर निम्नानुसार लिखा गया है —

वासी बीकानेर के, अगरचन्द कुलचन्द।

नियम व्रत शुद्ध पालते, सेठ धरमसी नन्द॥ १॥

वे श्रावक समुदार चित्त, भ्राता भैरवदान।

दोनों ने मिलकर दिया, ज्ञान हेतु धन दान॥ २॥

शुभ सवत् उगणीस सौ सत्तर ऊपर जान।

संस्था श्री पारमार्थिक स्थापित की शुभ जान॥ ३॥

इसी उद्देश्य को संस्कृत भाषा में रूपायित कर अंकित किया गया है —

अज्ञानं तमसा पतिं, विदलयन् सत्यार्थं मुक्तासयन् ।

भ्रान्तान् सत्पथं दर्शनेन, सुखदे मार्गे सदा स्थापयन्॥

ज्ञानालोक विकासनेन सततं भूलोकमालोकयन् ।

वीकाणे अगरचन्द भैरवकृत. पीठ. सदा राजनाम् ॥

अर्थात् अज्ञान अन्धकार दूर करने, ज्ञानालोक को विकसित करने और सत्पथ पर पथारूढ करने हेतु वीकानेर के अगरचन्द भैरवदान

ने एक ज्ञानपीठ की स्थापना की जो अनवरत ज्ञान का प्रकाश फैलाती रहेगी।

विगत 89 वर्षों में संस्था द्वारा समय-समय पर आवश्यकतानुसार प्रवृत्तियों का संचालन किया और शिक्षा, समाज सेवा, जनकल्याण, ज्ञान-प्रसार, संस्कार निर्माण में कीर्तिमान स्थापित किये। संस्था के कार्य संचालन में श्रीमान् जेठमलजीसा सेठिया का उल्लेखनीय योगदान रहा। आपने लगभग 5 दशक तक संस्था के मंत्री पद पर रहकर निष्ठा व लगन पूर्वक जो बहुआयामी सेवा की वह संस्था के इतिहास में अविस्मरणीय है। आपका संपूर्ण जीवन साधनामय रहा। प्रतिदिन नियमित सामायिक व स्वाध्याय आपका जीवन पाथेय रहा। वर्षों तक आपने प श्री पन्नालालजी मसा के सान्निध्य में सैंकड़ों थोकड़ों को लिपिबद्ध कर उन्हें प्रकाशित कराया। समग्र जैन समाज, स्वाध्यायी वर्ग व शोधकर्मी संस्था के इस कार्य हेतु ऋणी रहेंगे क्योंकि थोकड़ों की पुरालोक शैली को प्रकाशित करने में संस्था ने ही अग्रणी भूमिका का निर्वहन किया है।

श्रीमान् जेठमलजीसा मंत्री ही नहीं रहे, संस्था के उन्नयन हेतु आपने समय-समय पर लाखों रुपये प्रदान किये व नैतिक/आध्यात्मिक साहित्य प्रकाशन प्रवृत्ति को गतिमान रखा।

वर्तमान में संस्था के ट्रस्टी व पदाधिकारी निम्नानुसार हैं -

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 श्री मोहनलालजी सेठिया | —अध्यक्ष |
| 2 श्री चेतनप्रकाशजी सेठिया | —उपाध्यक्ष |
| 3 श्री केशरीचन्दजी सेठिया | —मंत्री व संयोजक साहित्य प्रकाशन समिति |
| 4 श्री शान्तिलालजी सेठिया | —सहमंत्री |
| 5 श्री माणकचन्दजी सेठिया | —ट्रस्टी |
| 6 श्री खेमचन्दजी सेठिया | —ट्रस्टी |

ज्ञातव्य है कि संस्था को आत्मनिर्भर बनाने हेतु संस्थापकों द्वारा संस्था के नाम से कलकत्ता में दो मकान दान में किये हैं, जिनके किराये की आय से संस्था का खर्चा चलता है। यह उनकी दूरदृष्टि थी, जिससे संस्था निरन्तर कार्यरत रह सकेगी।

सस्था द्वारा सेठिया कोटडी का दान भी विशेष महत्त्वपूर्ण है।
वर्तमान में कार्यरत विभागों का परिचय निम्नानुसार है —

1 सेठिया जैन होमियोपैथिक औषधालय

बीकानेर में सर्वप्रथम होमियोपैथिक चिकित्सा को प्रारम्भ करने का श्रेय श्रीमान् भैरोदानजी सेठिया को ही है। जन कल्याण की इस प्रवृत्ति से अद्यतन लाखों व्यक्ति निःशुल्क लाभान्वित हुए हैं।

2 सेठिया जैन ग्रन्थालय

बीकानेर के प्राचीन ग्रन्थालयों में सस्था के ग्रन्थालय का विशिष्ट व गौरवपूर्ण स्थान है। इसमें लगभग 18000 ग्रन्थ, 1200 पत्र-पत्रिकाओं की फाइले, 1800 हस्तलिखित ग्रन्थ आदि संग्रहित हैं, जिसका लाभ हर सम्प्रदाय के सत्-सति वर्ग एवं जन साधारण लेते हैं।

3 सेठिया जैन सिद्धान्त शाला

इस विभाग द्वारा विरक्त/मुमुक्षु वर्ग व सन्त मुनिराजों तथा सतिवर्ग के अध्यापन की व्यवस्था की जाती है।

4 नैतिक धार्मिक प्रकाशन

सस्था द्वारा प्रकाशन के क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान दिया गया है। अब तक लगभग 200 ग्रन्थों/सूत्रों, थोकडों, स्तवन संग्रहों आदि का प्रकाशन मील के पत्थरवत् है। कतिपय पुस्तकों की 25 आवृत्तियाँ प्रकाशित हो जाना इनकी लोकप्रियता को उजागर करता है।

श्री अगरचन्द भैरोदान सेठिया जैन पारमार्थिक सस्था, बीकानेर अपने को भाग्यशाली मानती है जो हमें समता विभूति परम श्रद्धेय स्वर्गीय आचार्य श्री नानालालजी मसा की मौलिक कृति 'समीक्षण ध्यान' विषय पर उद्बोधित 'नानेश वाणी' के प्रकाशन में सहयोगी बनने का सुअवसर प्राप्त हुआ है। इसके लिये हम 'नानेश वाणी' शृंखला में प्रेरणा स्रोत आचार्य श्री रामलालजी मसा के विशेष कृतज्ञ हैं।

निवेदक

चेन्नई

केशरीचन्द सेठिया

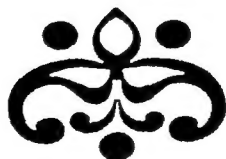
दि 15-12-2002

मन्त्री एवं संयोजक-प्रकाशन समिति

अगरचन्द भैरोदान सेठिया जैन पारमार्थिक सस्था
बीकानेर

अनुक्रमणिका

	पृष्ठ
1 समीक्षण ध्यान एक सुपरीक्षित विधान	1
2 सहज योग बनाम समीक्षण ध्यान	14
3 समीक्षण ध्यान का मनोवैज्ञानिक रूप	22
4 जीवन यात्रा का समीक्षण	34
5 समीक्षण बनाम अन्तर्दर्शन	49
6 समीक्षण बाहर और भीतर का समीकरण	60
7 अह वृत्ति का समीकरण	75
8 जीवन के रहस्यों का अनुसन्धान बनाम दण्डत्रय समीक्षण	87
9 ज्ञान का ज्ञान आत्म-समीक्षण	102
10 कर्म-फल समीक्षण	117
11 समस्या-तनाव समाधान-समीक्षण	128
12 अवस्थान समीक्षण	138
13 समीक्षण ध्यान का प्रथम सोपान लक्ष्य-स्थिरता	150



१. समीक्षण ध्यान : एक सुपरीक्षित विधान

निर्विवाद सत्य

विश्व के समस्त धर्मों, दर्शनो अथवा सस्कृतियों में अनेक प्रकार के संघर्ष एवं तनाव पूर्ण मतभेद रहे हैं। सभी ने अपनी सोच के अनुसार धर्म की व्याख्या करने का प्रयास किया है। आज तक लगभग सात सौ प्रकार के धर्म और उनकी व्याख्याएँ प्रस्तुत की जा चुकी हैं। किन्तु यह निर्विवाद सत्य है कि प्रायः सभी धर्मों ने ध्यान-साधना से अन्तर्यात्रा होना एक स्वर से स्वीकार किया है। ध्यान-साधना की विधियों-पद्धतियों में अवश्य मतभेद रहे हैं, किन्तु ध्यान के महत्व और उपयोगिता के विषय में सभी धर्म एक सूत्र में बंध जाते हैं—अनेक धर्माचार्य एवं धर्म संस्थापक तो केवल ध्यान को ही अन्तर्यात्रा, आत्म-शुद्धि अथवा आत्म-शान्ति का एकमात्र आधार स्वीकार करते हैं। उनकी दृष्टि में ध्यान के अतिरिक्त अन्तः प्रवेश का और कोई मार्ग ही नहीं है।

ध्यान विविध रूपों में

इस्लाम ने नमाज के रूप में, तो ईसाइयत ने प्रेयर (प्रार्थना) के रूप में ध्यान को ही स्वीकार किया है। वेदान्त ने आत्मोपासना को, तो मीमांसा ने याज्ञिक क्रियाओं को ध्यान का सम्बल माना है। सांख्य-योग ने योगिक साधनाओं को, तो पतंजलि ने अष्टांग योग को ध्यान का आधार स्वीकार किया है। बौद्ध ने विपश्यना, तो जैन ने सहजयोग-समीक्षण को ध्यान के रूप में स्वीकृति प्रदान की है।

इस प्रकार से यह स्पष्ट कहा जा सकता है कि सिद्धांत भेद एवं मान्यता भेद के होने पर भी ध्यान को आत्म-कल्याण अथवा अन्तः प्रवेश का प्रमुख अंग मानने में सभी धर्म बिना विवाद एक मत हो जाते हैं।

वास्तव में ध्यान की साधना ही एक ऐसी साधना है जिसके विषय में विवाद के लिए कोई स्थान शेष नहीं रहता है। हा, ध्यान की विधियों-प्रक्रियाओं अथवा पद्धतियों के सम्बन्ध में अवश्य मतभेद रहे हैं। उन्हें रोका अथवा मिटाया भी नहीं जा सकता है। चूंकि हजारों-लाखों

साधक जब ध्यान साधना की प्रक्रियाओं से गुजरते हैं तो सबके अपने-अपने निजी अनुभव होते हैं। प्रत्येक साधक अपने अनुभव को ही श्रेष्ठ मानकर उसी पद्धति को आगे बढ़ने की प्रेरणा अपने निकटवर्ती व्यक्तियों को देता है और इस रूप में वह एक ध्यान प्रणाली का आकार ग्रहण कर लेती है।

समीक्षण ध्यान-सुपरिष्कृत विधि

ध्यान की इन्हीं अनेक प्रक्रियाओं में एक सुपरीक्षित एवं सुपरिष्कृत विधि है—समीक्षण ध्यान। समीक्षण ध्यान की साधना पद्धति आगम वर्णित सहज योग की साधना पद्धति का ही मूल रूप है। जैनागमों में ध्यान साधना का साकेतिक एवं गहनतम विवेचन—वर्णन उपलब्ध होता है। वहाँ ध्यान, ध्याता और ध्येय के सम्बन्ध में ही नहीं, इनकी सुव्यवस्थित क्रिया विधियों के सन्दर्भ में भी सुविस्तृत वर्णन हुआ है। मूल रूप से आगमों में ध्यान के चार भेद बताये गए हैं। यथा—“चउविहे ज्ञाणे पण्णत्ते तज्जाहा”—१ अट्टज्झाणे २ रुद्ध ज्झाणे ३ धम्म ज्झाणे ४ सुक्क ज्झाणे। अर्थात् १ आर्त ध्यान २ रौद्र ध्यान ३ धर्म ध्यान और ४ शुल्क ध्यान।

इन चार प्रकार के ध्यानों के अतिरिक्त एक दूसरे प्रकार से भी ध्यान को चार भेदों में व्याख्यायित किया गया है—१ पदस्थ, २ पिण्डस्थ, ३ रूपस्थ और ४ रूपातीत। प्रथम प्रकार के चार ध्यानों का सम्बन्ध साधना स्वरूप से है। ध्यान साधना की विविध रूपा विधियों में, मुख्य तौर पर समीक्षण साधना विधि में प्रस्तुत चारों ध्यानों का बहुत अधिक महत्त्व है, किन्तु प्रस्तुत चारों ध्यानों के विस्तार के पूर्व ध्यान की परिभाषा एवं व्याख्या को समझ लेना अति आवश्यक है।

ध्यान परिभाषा—

वाचक मुख्य श्रीमदुमास्वाति ने तत्त्वार्थ सूत्र में ध्यान की परिभाषा बताते हुए लिखा है —

“उत्तम सहननस्यैकाग्र चिन्तानिरोधो ध्यानम्।” तत्त्वार्थ सूत्र० ।

जैन तत्त्व दर्शन में शारीरिक सगठन की सशक्तता को सहनन की सजा प्रदान की और उसे छ भागों में बाटा गया है। १ वज्रऋषभनाराच सहनन २ ऋषभनाराच सहनन ३ नाराच सहनन ४ अर्धनाराच सहनन ५ कीलिका सहनन और ६ सेवार्त सहनन

एक कहावत् है कि 'बलवान् तन में बलवान् मन निवास करता है।' तदनुसार गहन ध्यान साधना के लिये सुदृढ, सुगठित, मजबूत शरीर होना आवश्यक है। इस दृष्टिकोण से उमास्वाति ने ध्यान की परिभाषा में शारीरिक सगठन को प्रथम स्थान देते हुए कहा है— उत्तम सहननस्य अर्थात् उत्तम सहनन वाला व्यक्ति ही ध्यान का अधिकारी माना जाता है।

उपर्युक्त छ सहननों में प्रथम तीन सहनन ही प्रशस्त, उत्तम अथवा सुगठित माने गये हैं। अतः इन तीन सहननों वाला व्यक्ति ही ध्यान का अधिकारी माना गया है। सामान्य शारीरिक सगठन वाला व्यक्ति अधिक समय तक स्थिरता पूर्वक आसनो में बैठकर अपने विचार प्रवाह को स्थिर चित्त से एक दिशा में नहीं कर पाता है। जबकि ध्यान का मूल अभिप्राय है— विविध दिशागामी विचार प्रवाह को एक सुव्यवस्थित दिशा प्रदान करना। इस रूप में ध्यान की वस्तुनिष्ठ परिभाषा होती है— चित्त वृत्तियों का समीकरण। मन के विविध दिशाओं में विचलन वाले भटकाव का अवरुद्धन अथवा दिक्सूचन।

हमारा मन खुली हवा में रखे हुए दीपक की लौ के समान विविध दिशाओं में झोलता रहता है और इसी कारण वह किसी एक ही दिशा में व्यवस्थित प्रकाश नहीं कर पाता। दीपक की अस्थिर लौ के समान अस्थिर मन अपनी समस्त ऊर्जा को अलग-अलग दिशाओं में कर देता है और इससे अपने सामर्थ्य की सीमा को भूल कर एक छोटे से दायरे में अनुबद्ध कर देता है।

जिस मन में भीतर छिपी हुई अनंत आनंद निधि को प्राप्त करने की क्षमता है, जिस मन में असंभव को संभव कर दिखाने का साहस है, जिस मन में ब्रह्माण्ड को हिला देने का प्रचण्ड पोरुष है, वह मन अपनी शक्ति के बट जाने के कारण सामर्थ्यहीन दीन हीन बना

हुआ है । ध्यान साधना का अर्थ है — मन की इसी बधन रहित ऊर्जा को एक व्यवस्थित दिशा में नियुक्त, प्रयुक्त करना ।

समीक्षण की आगमिक विधियाँ

मन की इस शक्ति के प्रयोग—उपयोग की दिशा में अगणित प्रयास हुए हैं और अनेक विधियों की खोज हुई है । समीक्षण ध्यान की प्रक्रिया उन्हीं विधियों में एक सुपरीक्षित, सुपरिष्कृत विधि है । ध्यान साधना की इस प्रक्रिया में हम बाहर की दुनिया से भीतर की दुनिया में प्रवेश करते हैं । बधन से मुक्ति अथवा राग से विराग की ओर बढ़ने की इस प्रक्रिया को समीक्षण ध्यान की सज्ञा प्रदान की गयी है । मूल में यह प्रक्रिया मनोवृत्तियों के नियंत्रण की अथवा चित्त वृत्तियों के सशोधन की एक प्रक्रिया है । चित्त वृत्तियों के सशोधन के लिये जैन तत्त्वद्रष्टाओं ने जो अनेक दृष्टियाँ अथवा विधियाँ प्रस्तुत की हैं, उनमें समीक्षण दृष्टि एवं विधि पूर्ण सशोधित विधि है ।

आगमो में आर्त, रौद्र, धर्म और शुक्ल ध्यान का उल्लेख मिलता है । ध्यान के इन भेदों को स्पष्ट करते हुये ज्ञानार्णव योग दृष्टि समुच्चय आदि में जो वर्णन मिलता है, उससे भी ध्यान सम्बन्धी ज्ञान की अभिवृद्धि की जा सकती है । किन्तु समभाव में परिणत हुए बिना यथावस्थित स्वरूप का बोध नहीं होता है । समभाव की अवस्था का सम्यक् ईक्षण ही समीक्षण है । जिसके माध्यम से आर्त को आर्त रूप में और रौद्र को रौद्र के रूप में समीक्षण करता हुआ साधक ज्ञेय एवं ज्ञेय सम्बन्धी प्रज्ञा का विकास करता हुआ धर्म एवं शुक्ल ध्यान की ज्ञेय—उपादेयता का भली—भाँति समीक्षण कर सकता है ।

समीक्षण ध्यान हस की चोच की तरह इच्छित वस्तु ग्रहण करने की तरह वस्तु के स्वरूप का यथार्थ बोध कराता हुआ भीतर के पथ के राही को सतत उच्च साधना में गति प्रदान करता है ।

ज्ञानार्णव, योग दृष्टि समुच्चय आदि आर्य ग्रन्थों में जिन पदस्थ आदि ध्यान विधियों का उल्लेख मिलता है वे ही आत्म—समीक्षण की भी विधियाँ हैं । आगमो में आर्त, रौद्र, धर्म और शुक्ल ध्यान का जो

गहनतम विवेचन उपलब्ध होता है वह सब समीक्षण का ही विविध रूपी विश्लेषण है। धर्म—ध्यान और शुक्ल—ध्यान की जो भावनाएँ—अनुप्रेक्षाएँ बताई गई हैं, वे समीक्षण की विविध—आयामी पद्धतियाँ ही हैं।

इस प्रकार मन की किंवा मनोयोग स्थिति को स्वस्थ दिशा प्रदान करने वाली जितनी भी विधियाँ, प्रणालियाँ अथवा पद्धतियाँ हैं, वे सब समीक्षण ध्यान की विधियाँ मानी जा सकती हैं।

आगमिक परिप्रेक्ष्य में चितन किया जाय तो ध्यान का सम्बन्ध प्रारम्भ में मानसिक अशुभ वृत्तियों का शोधन एवं शुभ वृत्तियों को आत्म—स्वरूप की ओर देने के रूप में ही अधिक है। इस प्रकार की प्रक्रिया से चलता हुआ साधक जब तेरहवें व चौदहवें गुणस्थान में पहुँचता है तो उस स्थिति में वीतरागी आत्माओं को ध्यान साधना की विशेष अपेक्षा नहीं रहती है, क्योंकि उन स्थानवर्ती आत्माओं के मन की अशुभ वृत्तियाँ परिमार्जित हो जाती हैं, जिससे मन सम्बन्धी चंचलता का अत्यंत अभाव हो जाता है एवं शुभ वृत्तियाँ आत्म—स्वरूप की ओर मोड़ खाती हुई अप्रमत्त भाव में समाविष्ट हो जाती हैं। अतः प्रारम्भिकता से लेकर के कुछ ऊर्ध्वगमन तक स्थिर रखने के प्रयास की आवश्यकता नहीं रह जाती हैं। इन दोनों गुण—स्थानों में सूक्ष्म क्रिया प्रतिपाती एवं सम्भूच्छिन्न क्रिया निवृत्ति रूप दो ध्यान पाते हैं। वे भी मन, वच, काय के योगों का व्यवस्थित करण एवं चरम परिणति की अवस्था में आत्म प्रदेशों का स्थिरीकरण होने से सम्बन्धित हैं। क्योंकि वहाँ ध्यान साधना की अंतिम मजिल प्राप्त हो जाती है।

मूल रूप में मन की प्रारम्भिक चंचलता को समाहित कर उसे स्वयं की आत्मा को परमात्मा के स्वरूप की दिशा में जोड़ देना अर्थात् परमात्म स्वरूप स्वयं में परिणत कर लेना ध्यान साधना का उद्देश्य है और वह मन की वृत्तियों को समभाव पर लाने से बनता है। अस्तु, प्रस्तुत प्रसंग में मन के विश्लेषण और उसे साधने के सदर्भ में ही विचार करने का प्रयास कर रहे हैं।

मन-एक सृजनात्मक शक्ति

समीक्षण ध्यान का उद्देश्य है— अन्तर्यात्रा । मन की वृत्तियों को बाहर के भटकाव से भीतर की ओर मोड़ कर उसकी गतिविधि को भी समझ लेना आवश्यक है ।

यह एक निर्विवाद सत्य है कि अपनी सामान्य स्थिति में साधारण व्यक्ति के लिये मन एक प्रमुख समस्या बन कर खड़ा है । मन चंचल है, विकारों की ओर शीघ्रता से दौड़ता है, बड़े-बड़े साधकों को भी ही परेशान कर डालता है । यह मन ही कषायों और राग-द्वेष की ओर दौड़ाता है तथा यही हजारों उलझने खड़ी कर देता है । मन को साधने के लिये ही हजारों योगी— साधक, जप, तप, साधना और उपासना की अगणित विधियों का अविष्कार करके उनकी और प्रवर्तित होते हैं । मन एक ऐसा घोड़ा है कि यदि लगाम हाथ में न हो तो सवार को किसी भी बीहड़ वन में भटका सकता है या भयकर गड़ढे में डाल देता है ।

किन्तु यह भी उतना ही सत्य है कि यदि मन की दिशा बदल जाए, उसे सम्यक् मार्ग मिल जाए तो वह प्रचण्डतम ऊर्जा का सवाहक बन कर ईश्वर मिलन का माध्यम भी बन सकता है । जैसे सुशिक्षित और हस्त लगाम वाला घोड़ा सवार को इच्छित समय में इच्छित स्थान पर पहुँचा देता है उसी प्रकार समाहित—सुसाधित मन निश्चित गन्तव्य तक पहुँचा देता है । एक बार मन की शक्ति को पहचानने भर की आवश्यकता है । शक्ति की थाह मिल गयी और उसे दिशा मिल गई तो मन के सारे भटकाव अवरुद्ध हो जायेंगे । मन एक बार भी अन्तर्मुखी बन तो जाय, फिर वह बाहर झोंकेगा ही नहीं । मन को एक प्रशस्ततम शक्ति के रूप में देखा जाय, उसे शत्रु नहीं, परम प्रिय मित्र माना जाय, तो वह मित्रवत् ही कार्य करेगा । मन के द्वारा ही तो योगीजन अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त करते हैं । यदि मन को ठीक से समझा जाय और उसके उपयोग की दिशा का सम्यग्बोध हो तो ज्ञात होगा कि मन एक महान् कार्यकर्ता है । वह एक महान् सृजनात्मक शक्ति है ।

चंचलता भी शुभ है -

मानले कि मन चंचल है। फिर भी वह चंचलता ही तो आत्म साधना के लिये भी प्रेरित करती है। वही उच्च साधको और साधना केन्द्रों तक पहुँचने की प्रेरणा प्रदान करती है। मन चंचल है, इसलिये तो वह कहीं भी सन्तुष्ट नहीं होता या स्थिर नहीं होता— विश्रान्ति नहीं लेता। उसे रूप मिला तो वह उससे श्रेष्ठ रूप की खोज करता है। रस मिला तो मधुरतम रस की खोज में और अधिक दौड़ता है। गंध, स्पर्श और शब्द मिले तो वहाँ भी उसे अपनी उपलब्धि में कहा सन्तोष है ? वह उससे श्रेष्ठतम की खोज व चर्चा चालू ही रखता है। यह मन की चंचलता ही तो ऊँचे से ऊँचे स्थान की ओर चैतन्य को दौड़ाती है। उसे अधिक से अधिक आगे बढ़ाने को प्रेरित करती है।

यदि मन चंचल नहीं होता तो क्रोधी व्यक्ति क्रोध भाव पर ही स्थिर हो जाता। मानी मान पर और लोभी अपने लोभ पर ही चिपक कर बैठ जाता। विषयी तो वासना में ही जडीभूत हो जाता, किन्तु ऐसा नहीं होता है। मन अपनी गति को रोकता नहीं, उसे कहीं विश्रान्ति नहीं मिलती। इसका अर्थ यह नहीं है कि मन—विश्रान्ति नहीं चाहता है। वह दौड़ता ही रहना चाहता है। मन— विश्रान्ति चाहता है। किन्तु वह अपूर्ण में नहीं रुकना चाहता है। वह सदा परिपूर्णता की खोज में दौड़ता— भटकता है। वह थोड़ी उपलब्धि से समझौता नहीं करता। वह पूर्णता में समाहित—अवगाहित होना चाहता है। वह अधूरी नहीं, पूर्ण समता चाहता है। वह एकात्मा से नहीं, विश्वात्मा, समस्त चराचर या परमात्मा के साथ एकाकार (तुल्य) होना चाहता है।

मन इसलिये चंचल है कि वह इन्द्रियों के आकर्षणों को, अशान्ति को छोड़कर परम शान्ति की ओर आगे से आगे बढ़ना चाहता है। जैसे मधुकर मकरन्द के लिए एक पुष्प से दूसरे पुष्प पर मँडराता रहता है, उसी प्रकार मन भी अधूरी तृप्ति के कारण एक स्थान से दूसरे स्थान पर एक इन्द्रिय दूसरी इन्द्रिय पर, एक विषय से दूसरे विषय पर दौड़ता रहता है। मन की चंचलता के सन्दर्भ में एक रहस्यमय विमर्श यह है कि वह पूर्ण विश्रान्ति चाहता है। अल्पकालिक अथवा

अधूरी विश्रान्ति मे वह स्थिर नहीं हो जाना चाहता और इसलिये जब तक आत्म समीक्षण या परमात्म ध्यान मे पूर्ण समरस नहीं बन जाता तब तक चचल-चपल बना रहता है । यदि मन आत्म-समीक्षण की गहराई मे डूब जाय, अन्तर्ज्योति के साक्षात्कार मे लीन हो जाय या परमात्म भाव की गहनता मे खो जाय तो वह चचलता को त्याग कर अविचल-निश्चल हो जायेगा । यह ध्यातव्य है कि मन आत्म-विस्मृति मे कभी स्थिर नहीं रह पायेगा । उसकी चचलता-अस्थिरता बढ़ेगी ही ओर वह इस चैतन्य देव को कभी भी सुख की सास नहीं लेने देगा । किन्तु ज्योही यह पूर्ण आत्म विश्रान्ति मे डूब जाता है, अपने आत्म मे या परमात्म भाव मे तन्मय बनता है कि इसे अपना स्थायी आश्रम मिल जाता है और वहा वह टिक कर बैठ जाता है । एक सामान्य सभ्य व्यक्ति को भी अपने बैठने के योग्य आसन मिलता है तभी वह वहा बैठना उचित समझता है अन्यथा वह खडा रहना या इधर-उधर टलहना ही अधिक पसन्द करता है । यहा एक छोटी-सी कथा स्मृति पटल पर उभर रही है-

मन को स्थान दें-

एक अलमस्त साधक एक कुटिया मे रहता था । कुटिया जगल के मनोरम-शान्त-प्रशान्त-भव्य रमणीय स्थान मे थी, किन्तु थी घासे -फूस की । महात्मा अपनी उस छोटी-सी कुटिया मे ही योग साधते और आनन्द मनाते ।

एक दिन नगर का सम्राट् महात्मा के दर्शन हेतु कुटिया पर पहुँचा । महात्मा कही बाहर गये हुए थे । महात्मा के शिष्यो ने सम्राट् को कुटिया मे बैठने का आग्रह किया, किन्तु सम्राट् बाहर वृक्ष के नीचे टहलता रहा, कुटिया मे नहीं बैठा । कुछ समय पश्चात् महात्मा आ गये तो शिष्य ने साश्चर्य निवेदन किया -“गुरुदेव । इस सम्राट् को यहा कुटिया मे बैठने का बहुत आग्रह किया, किन्तु वह बैठता ही नहीं, कभी से घूम रहा है ।”

महात्मा ने कहा ... “भाई । हम लोग ठहरे फक्कड-गरीब, और राजा को बैठने के लिये अच्छा आसन चाहिये । उसके योग्य

जगह नहीं है तो वह कैसे बैठेगा ?”

बस यही स्थिति मन के सम्बन्ध में समझनी चाहिये । उसके अनुकूल स्थिति बन जाय, तो वह टिकेगा—स्थिर बनेगा, उसकी चपलता अपने आप रुक जाएगी । यह मन अपने अनुकूल इच्छित वस्तु या सबसे उत्तम तत्त्व की उपलब्धि हेतु भटकता है । सबसे उत्तम की उपलब्धि के साथ ही यह स्थिर हो जाता है ।

समीक्षण-राग द्वेष से विनिर्मुक्त रह देखना

इसमें राग द्वेष पूर्वक दमन का प्रतिपादन नहीं है । राग द्वेष के साथ किसी का दमन करना समीक्षण दृष्टि को स्वीकार नहीं है । रागादिक वृत्ति से रहित अवस्था में साधक को मन का दमन करना होता है ।

फ्राइड ने जो मनोवैज्ञानिक विश्लेषण में दमन सबधी विजय का विरोध किया है । वह रागादिक वृत्ति एवं इन्द्रिय विषयो से अनुरजित है । उस विषय में मनोविज्ञान अधूरा रह जाता है । यही कारण है कि फ्राइड के शिष्य यूग आदि ने फ्राइड के सिद्धांतों का प्रायः समर्थन नहीं किया । उनकी दृष्टि कुछ विशद एवं गहराई से चिंतन की थी । वस्तुतः अनुभव सत्य भी इस बात की पुष्टि करता है कि अमुक अवस्था में अमुक सीमा तक दमन की भी आवश्यकता रहती है । विद्यार्थी वर्ग को तटस्थ भाव वाला वास्तविक अध्यापक उसकी मनोनुकूल वृत्ति से शिक्षण नहीं देता, किन्तु विद्यार्थी की हितदृष्टि से शिक्षण देता है । विद्यार्थी अवस्था में रहने वाले छात्र वर्ग पैनी दृष्टि से ऊँचाई तक चिंतन नहीं कर पाते, अतएव वे अपना वास्तविक हित नहीं सोच सकते । उन विद्यार्थियों का वास्तविक हित तटस्थ अध्यापक ही सोच सकता है । तटस्थ दृष्टि से हित सोचने वाला शिक्षक विद्यार्थी की मनोवृत्ति को देखता है । उसे लगता है कि इस विद्यार्थी की मनोवृत्ति कुसंगति से अथवा अन्य किसी भी हेतु से सही नहीं है । उसको उनकी वृत्ति का दुष्परिणाम दिखाने पर भी उस वृत्ति के अधीनस्थ रहने से विद्यार्थी जान नहीं पाता । अतएव

अध्यापक उसकी वृत्ति को दबाता है। उससे कहता है कि अमुक कार्य तुम्हे नहीं करना है, अमुक कार्य तुम्हे करना होगा। विद्यार्थी की मनोवृत्ति नहीं होने पर भी शिक्षक के दबाव पूर्वक कहने से स्वय की मनोवृत्ति को दबाकर शिक्षक द्वारा बतलायी गयी प्रवृत्ति को कुछ समय अनमनेपन से भी करता है। कुछ समय के पश्चात् उसको उस प्रवृत्ति में स्वतः हित ज्ञात होता है। तब फिर पूर्व की मनोवृत्ति से उसकी रूचि हट जाती है। उसे वह हेय समझकर अध्यापक के कथनानुसार चलने लगता है। फिर कोई अन्य व्यक्ति उसकी वृत्ति का दमन भी करना चाहे, तो वह विद्यार्थी कर नहीं पाता तथा—शिशु अवस्था में खेलना, कूदना आदि क्रीडा—जनित कार्य अच्छे लगते हैं। उस समय हितैषी सरक्षक एवं शिक्षक उसको अक्षरी ज्ञान में बलपूर्वक लगाते हैं। वह आडे—टेडे अक्षर भी लिखने लगता है। पर जब उसको ज्ञात हो जाता है कि यह सीखे बिना मेरा छुटकारा नहीं है। शनैः शनैः उसमें अपना मनोयोग लगा परीक्षा फल के साथ संयोग कर अक्षरों का अच्छी तरह से अध्ययन करने लग जाता है, तब उसकी रूचि उसमें बढ़ जाती है। जो पूर्व की अनिष्ट वृत्तियाँ थी, उनका रूपान्तरण हो जाता है। उससे उस विद्यार्थी को स्वय की हित—दृष्टि का ज्ञान हो जाने से उन सरक्षक एवं शिक्षक का उपकार मानने लगता है और उस हित दृष्टि को स्वय के जीवन में उतार कर स्वय को सुखी बनाने का प्रयत्न करता है। यह सरक्षक एवं शिक्षक की हित—भावनापूर्वक विवेक दृष्टि से दमन का ही फल सामने आता है।

मानसिक वृत्ति सभी एक समान नहीं होती है। कई वृत्तियाँ वास्तविक शिक्षा के अभाव, कुसंगति एवं दुर्वासनाओं के अभ्यास से बन जाया करती हैं। उन वृत्तियों का स्वच्छदता पूर्वक उपयोग करने दिया जाय तो वे पुरुष स्वय का अहित अवश्य ही करेंगे। किन्तु उनका जिस किसी के साथ सम्बन्ध रहा हुआ है या होता है, उन सभी का अहित होता है। साथ ही परम्परा से अन्य अनेक आत्माओं का अहित होता है। शास्त्रकारों ने स्पष्ट कहा है कि “अप्या चेव दमेयव्यो” स्वय की आत्मा को दमन करना चाहिए। जिससे कि अन्य के द्वारा दमित होने का प्रसंग उपस्थित नहीं हो।

समीक्षण साधना का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण है कि मन को एक अधूरे नश्वर तत्त्व से दूसरे विनश्वर तत्त्व अविवेक पूर्वक बलात् खींच कर रोकने की हठ योग की साधना कभी सफल नहीं हो सकती है। मन पूर्णता की तलाश करता है, तो उसे पूर्णता पर सतोष होगा। समीक्षण ध्यान साधना भी अज्ञानता के साथ अविवेकपूर्वक जबरन अपूर्णता एव विनाशशीलता पर रोकने का पक्षपाती नहीं है।

प्रभु महावीर ने अज्ञान एव अविवेक पूर्वक मन के दमन पर नहीं, सयमन पर जोर दिया है। सयमन शब्द "यमु उपरमे" धातु से बनता है। सयमन का अर्थ है कि राग द्वेष की वृत्ति से उपरत होना, उनसे विलग हो करके चलना।

समीक्षण ध्यान अविवेक व अज्ञानता पूर्वक मन पर जबरन दबाव डालकर दबाने का हिमायती नहीं है। आज का मनोविज्ञान भी सिर्फ फ्राइड के सिद्धांत के अनुसार मन को बलात् रोकने का विरोधी है किन्तु थुग आदि मनोवैज्ञानिकों के सिद्धांत फ्राइड के अनुरूप कथन करने वाले नहीं हैं। वे आपेक्षिक दृष्टि से मन को अमुक सीमा तक विवेक पूर्वक दमन के पक्षपाती हैं। अतः मन को सम्यक् ज्ञान के आधार पर साधने की प्रक्रिया सिखाता है— समीक्षण ध्यान। समीक्षण ध्यान का उद्देश्य है कि मन को छोटी-मोटी उपलब्धियों में नहीं, परम अध्यात्म, परम आनन्द की सरिता में गोता लगाने के लिए काषायिक वृत्ति से रहित यथावस्थित वस्तु का अवलोकन करते हुए अविनश्वर परम साध्य पर छोड़ दे। फिर वह अन्य कहीं भागने की चेष्टा नहीं करेगा। मन को उस पावन अन्तरात्मा की यात्रा का मार्ग दे दो, जहाँ उसे ऐसा रस आयेगा कि वह दौड़-दौड़ कर बारबार वहीं भागेगा। एक बार उसे अन्तरात्मा की झलक मिली कि उसे इन्द्रियों के बाह्य विषय आकर्षित नहीं कर सकेंगे। एक बार उसे परमानन्द मय परमात्मा की झलक मिल जाने दीजिये फिर मन कहाँ भागेगा ?

इस रूप में समीक्षण ध्यान के द्वारा हम न केवल मन की शक्ति को ही पहचानते हैं अपितु अपनी आंतरिक चेतना में जो-जो शक्तियाँ छिपी पड़ी हैं, उन्हें भी जान लेते हैं। इस ध्यान के द्वारा ही हम अतरंग

निधि का साक्षात्कार करके दारिद्र्य को मिटाकर परम गभीर, परम श्री सम्पन्न बन जाते हैं। समीक्षण ध्यान की यह साधना गहरे मनोविज्ञान से भी करके तत्त्व को सस्पर्शित करने वाली है। इसके द्वारा मन की परिधि का तो सागोपाग विज्ञान होता ही है, किन्तु मन की परिधि से अलौकिक तत्त्व का भी साक्षात्कार हो सकता है।

इसी आधार पर ध्यान को कल्प वृक्ष, कामधेनु, चितामणि एवं काम कुम्भ जैसे उन्नत तत्त्व से सतुलित किया जाता है। जैसे कल्प वृक्ष, कामधेनु, चितामणि एवं काम कुम्भ मनोवाञ्छित फल प्रदान करने वाले हैं। उसी प्रकार समीक्षण ध्यान साधना की प्रक्रिया सभी प्रकार का आनन्द प्रदान करने वाली प्रक्रिया है। मनोवृत्तियों का पूर्ण समीक्षण हुआ नहीं कि चेतना पूर्ण आनन्दलीन हुई। मन की इस परिपूर्ण आनन्दमय विश्रांति में ले जाने की प्रक्रिया का नाम है - समीक्षण ध्यान साधना।

समीक्षण की पदस्थादि विधियाँ

अब जरा समीक्षण की प्रक्रिया में प्रयुक्त पदस्थादि चारों ध्यानो की सक्षिप्त विधि को समझने का प्रयास करेंगे।

पदस्थ ध्यान

संस्कृत में पद उस शब्द रचना को कहते हैं जो प्रत्यय से युक्त हो और स्पष्ट अर्थ देता हो। इसी दृष्टि से पदस्थ ध्यान में नमस्कार मन्त्र, लोगस्स, नमोत्थुण, आगम पाठो आदि का एकाग्र चित्त से स्वस्थ मन स्थिति के भाव एवं अर्थानुसंधान के साथ समीक्षण करना। आगमिक सन्दर्भों का चिन्तन-मनन पूर्ण समीक्षण करना पदस्थ समीक्षण है।

पिण्डस्थ ध्यान

पिण्ड का अर्थ यहाँ तत्त्व विशेष से है। आत्म-तत्त्व एवं शरीर तत्त्व की भिन्नता का अवधानता पूर्वक समीक्षण करना। देहाध्यास से ऊपर उठकर चेतन तत्त्व की अविनाशिता का समीक्षण पिण्डस्थ समीक्षण है।

रूपस्थ ध्यान

रूपस्थ का अर्थ यहा पदार्थों के स्वरूप विशेष से लिया गया है । वीतराग अरिहन्त प्रभु के स्वरूप का अथवा ससार के द्रव्यों के रूपों का वह चिन्तन जिसके द्वारा चैतन्य अरिहन्त के रूप में स्थित हो सके—रूपस्थ ध्यान कहलाता है ।

रूपातीत ध्यान

सिद्ध प्रभु की इन्द्रियो से परे की अवस्था का, उनके मौलिक गुणों का मनन रूपातीत समीक्षण ध्यान है । यहा रूपातीत का अर्थ इन्द्रिय—ग्राह्य रूप से भिन्न अरूपी सत्ता से है और वह हमारा चरम अभिप्रेत है ।

ये चारों प्रकार के ध्यान समीक्षण की विभिन्न प्रक्रियाओं से जुड़े हुए हैं । एकान्त, शान्त वातावरण में बैठ कर उपर्युक्त प्रकार के भिन्न—भिन्न चिन्तन—मनन एवं निदिध्यासन की विधियाँ समीक्षण के मनोविज्ञान से जुड़ी हुई हैं ।

चूँकि इन प्रक्रियाओं का सम्बन्ध भी मुख्यतया मन की वृत्तियों को भीतर की ओर बनाने से विशेष है । अतः समीक्षण के मनोविज्ञान से इनका गहरा सम्बन्ध है । समीक्षण की इस प्रक्रिया के द्वारा साधक अपने मन को पद से पिण्ड और पिण्ड से रूप और रूप से रूपातीत चिन्तन की ओर गतिशील करता है तथा अपनी चरम परिणिति में वह आत्म—साक्षात्कार एवं परमात्म साक्षात्कार का अनुपमेय आनन्द प्राप्त कर सकता है । यही तो समीक्षण ध्यान की चरम उपलब्धि है । जिसके प्राप्त होने के पश्चात् कुछ भी प्राप्त करना शेष नहीं रहता । वहा मन अपनी पूर्णता में विश्रांति ले लेता है । आत्मा फिर स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाती है ।

समीक्षण के मनोविज्ञान को समझे, उसकी गहराई में उतरने का प्रयास करे, फिर सब कुछ साधक के अपने समक्ष ही दिखाई देगा । मन का भटकाव सहज रुक जायेगा और वह परमात्म भाव के सबसे उच्च स्वरूप में लीन हो जायेगा ।

६. सहज योग बनाम समीक्षण ध्यान

अध्यात्म साधना का मुख्य केन्द्र "मन" है। यह नीति वाक्य अत्यन्त तथ्यपरक है कि "मनो विजेता जगतो विजेता।" किन्तु मन की साधना सुगम नहीं है। अनेकानेक साधक मनोनिग्रह के विविध साधना-मार्गों का सहारा लेते हैं, परन्तु अधिकांश साधक मन की साधना के विषय में हताश और विनाश हो मार्ग से भटक जाते हैं—साधनारत साधक प्रभु के साक्षात्कार के लिए साधना में बैठते हैं, किन्तु जब उद्दाम मन उस साधना से विलग हो जाता है, तब साधना में रस की प्राप्ति नहीं हो पाती है। वे साधना के लक्ष्य से विमुख बने साधक मन को स्थिर करने का प्रयत्न करते हैं। उस स्थिरता के प्रयास में उन्हें जब आशिक सफलता भी नहीं मिलती है, तब अधिकतर साधक या तो मनोनिग्रह के अप्राकृतिक उपायों की ओर बढ़ जाते हैं अथवा ऊबकर मनोनिग्रह के प्रयास को ही छोड़ बैठते हैं। आखिर में जाकर वे यह कहना शुरू कर देते हैं कि मन कभी वश में नहीं हो सकता है।

मन एक टेढ़ी खीर

वास्तव में मन को वश में कर पाना एक कठिन कार्य है। आप किसी एक विषय पर कुछ गहराई से विचार करना चाहते हैं अथवा सिर्फ प्रभु के नाम की माला ही एकाग्र चित्त से फेर लेना चाहते हैं और मन को रोक कर उसे आप उसमें लगाना चाहते हैं, लेकिन होता क्या है कि आपने मन को एक विषय या प्रभु के नाम में जैसे ही लगाया कि दूसरे ही क्षण वह दौड़ जाता है आपके कारखाने में, कि वहाँ के उत्पादन को कैसे हल्के प्रकार का बनाया जाय, जिससे खर्चा कम बैठे और मुनाफा ज्यादा आवे। वहाँ से मन को किसी तरह खींच खोंच कर लावे और फिर से प्रभु के नाम में जुटावे, किन्तु वह फिर अगले ही क्षण आपके पुत्र के विवाह की चिंता में भाग जायेगा, कि अभी तक पचास हजार का माल देने वाले लड़कियों के पिता तो आ चुके हैं—

अब और माल के लिये ठहरा जाय या सम्बन्ध तय कर लिया जाय। आप फिर वहा से उसे खींच कर माला मे पिरोना चाहते है और वह बार-बार इधर-उधर भागता रहता है। अक्सर प्रारम्भ मे नतीजा यह निकलता है कि चाहे आप माला फेरने बैठे है या सामायिक लेकर, उस क्रिया का समय पूरा हो जाता है, परन्तु लगता है कि अन्त करण से तो उस क्रिया की साधना हुई ही नहीं। शरीर जरूर क्रिया मे बैठा दिख रहा था, किन्तु मन तो न जाने कहा-कहा छलागे लगाता घूम रहा था।

मन की गति इतनी चंचल होती है कि वह एक क्षण मे अगणित स्थानो की सैर कर आता है और जितनी चंचलता अधिक होती है उतने ही विविध विचार तो कर लिये जायेगे, किन्तु उनमे से किसी एक विचार का भी सफल कार्यान्वयन हो-इसकी आशा कम रहती है। अतः इसमे कोई सन्देह नहीं कि जब तक मन की इस चंचलता को समाप्त न कर दे तब तक साधना की सफलता का वातावरण नहीं बन सकेगा।

जिसने-आत्म-साधना की ओर आगे कदम बढ़ाया है, उसके सामने दो ही मार्ग रहते है या तो वह अरिहन्त परमात्मा की शरण मे जाकर उनकी प्रार्थना एव आत्म-समीक्षण, निज-नियन्त्रण के आधार पर मन को एकाग्र बनाने का अभ्यास करे तथा उस एकाग्र चित्त से प्रभु की भक्ति और सेवा मे निमग्न हो जावे अथवा मन की गोता-खोरी मे उलझ कर अपनी साधना की स्थिति को खो बैठे। प्रायः कई साधको के ऐसे भाव बन जाते है कि जब तक मन की चंचलता समाप्त न हो और उसे वश मे न कर सके तब तक साधना के क्षेत्र मे आगे कुछ भी नहीं किया जाना चाहिये। किन्तु निराशा के ऐसे अन्धकार मे डूबने की जरूरत नहीं है, क्योंकि अरिहन्त परमात्मा के आदर्श स्वरूप का गहराई से समीक्षण करते रहे तो शीघ्र ही मन वश मे अवश्य हो जायेगा। उनका आदर्श स्वरूप इतना रोचक एव अनुप्रेरक है कि एक बार ज्ञान दृष्टि से उसे समझने और परखने का प्रयास कर लिया

जाय, तो मन में उसे अपने लिये भी पा लेने की अडिग ललक पैदा हो जाती है। यह ललक ही मन को इतनी मजबूती से उस दिशा में मोड़ देगी कि वह पथ-भ्रष्ट होने की कोशिश तक नहीं करेगा। समीक्षण की प्रक्रिया ही इतना अनुठा प्रभाव उत्पन्न करने वाली है कि फिर मन कही जा नहीं सकता।

मन साधना असंभव नहीं

यह मानकर चलिये कि ससार में एक भी ऐसा कार्य नहीं, जिसे सकल्पवान और साहसी पुरुष पूरा न कर सके। अरे, साहसी पुरुष ही तो असंभव को संभव करके दिखाते हैं। अरिहत परमात्मा के दिव्य स्वरूप में मन को एकाग्र करने के अभ्यास से चंचलता को धीरे-धीरे समाप्त करते जाना कठिन नहीं होता। दुनिया में ऐसा कोई तत्व नहीं, जिसकी स्थिति का पता नहीं लगाया जा सके। यह पता लगाने का काम भौतिकता की दृष्टि से ही नहीं होता, उसमें आध्यात्मिक जीवन की परिपुष्टि का ज्ञान भी आवश्यक होता है। बल्कि यो कहा जाये कि आध्यात्मिक क्षेत्र किसी भी तत्व का पता लगाने में कभी असफल नहीं होता, जबकि भौतिक विज्ञान की कही भी संपूर्ण रूप से पैठ नहीं होती है। जो उसने पता लगा लिया है, वह कही भी पूर्ण नहीं है। मन के सम्बन्ध में ही देखिये कि विज्ञान न तो इसके स्वरूप का अब तक ठीक पता लगा पाया है, न वह मन की चंचल गहराईयों में ही आकर उसकी गति के बारे में कोई अनुमान लगा सका है, किंतु आध्यात्मिक क्षेत्र में मन ऐसा कोई दुरुह तत्व नहीं, जिसका वह पता नहीं लगा सके, बल्कि मन की गति के प्रत्येक रूप का पूर्ण विवेचन आध्यात्मिक क्षेत्र में खोजा हुआ मिलेगा। इसलिये निराशा का कोई कारण नहीं कि मन को वश में किया नहीं जा सकता। मन की वृत्तियों का समीक्षण करके उसे पूर्ण नियंत्रित किया जा सकता है।

मन को स्थिर करने की सटीक विधि का उल्लेख

आध्यात्मिकता में है। वह है समीक्षण ध्यान। मन के परिणामों की चंचलता कई प्रकार से मनुष्य के सामने आती है। उस चंचलता को समाप्त करने के लिए कई लोग—अलग—अलग साधना की विधियाँ अपनाते हैं। कुछ लोगों का कहना है कि इसके लिये त्राटक किया जावे। त्राटक का नाम शायद आपने नहीं सुना होगा। किसी भी एकांत स्थान में दीवार पर अमुक चिट्ठन अंकित करके उसी की ओर एकटक दृष्टि साधकर मन में एकाग्रता लाने का जो प्रयास किया जाता है, उसे त्राटक विधि के नाम से पुकारा जाता है। दृष्टि को एक स्थान पर केन्द्रित करके चित्त को एकाग्र करने की इस विधि को हठयोग का ही एक प्रकार समझा जाना चाहिए। एक तो यह बड़ी ही स्थूल विधि है और इससे देखा गया है कि आँखों की नजर खराब करने के अलावा चंचलता समाप्त करने की दृष्टि से कोई विशेष लाभ नहीं होता। इस विधि से आत्म शांति की भी कोई खास तरह की प्रेरणा नहीं मिलती है।

हठयोग नहीं सहज योग—

एकाग्रता लाने के लिये प्राणायाम की विधि भी अपनायी जाती है। प्राणायाम के तीन रूप मुख्य हैं—पूरक, रेचक और कुम्भक। श्वास ग्रहणा—निरोध—विमोचन के माध्यम से ये विभिन्न प्रक्रियाएँ पूरी हो जाती हैं। अतः प्राणायाम का मुख्यतः सम्बन्ध शरीर के साथ होने से इसका रूप भी स्थूल ही रह जाता है। मन की सूक्ष्म क्रियाओं को प्रभावित कर सके, ऐसा प्रभाव कम ही देखा जाता है। यह अवश्य है कि प्राणायाम से श्वास पर कुछ सीमा तक काबू पाया जा सकता है। कभी—कभी तो प्राणायाम की कुम्भक आदि प्रक्रिया से मस्तिष्क की बारीक नसे फट जाती हैं और साधक जीवन भर के लिये या तो विक्षिप्तता का बोझ मोल ले लेता है अथवा अपने जीवन से ही हाथ धो बैठता है। ऐसा कुप्रभाव किसी गलत प्रक्रिया से हो जाता है। समाधि के द्वारा भी कई लोग मानसिक नियंत्रण करना चाहते हैं। समाधि में श्वास को कपाल में चढ़ा लेते हैं और

फिर पच भूत मे से एक—एक तत्त्व की साधना की जाती है। इसमे भी श्वास क्रिया का ही मुख्य प्रभाव रहता है। समाधि के द्वारा दिल की धडकन तक को रोक लेते है। किंतु ये सारे उपाय बाहरी स्थिति पर आधारित होने से अपने स्थूल रूप मे ही शरीर की विशेष क्रियाओ को नियत्रित करते हैं। ये मन की सूक्ष्म चचलताओ का निग्रह करके उसे स्थायी रूप से सद्विचारणा मे स्थिर कर सके हो, ऐसा नहीं पाया गया है। हठयोग की अपेक्षा सहजयोग की स्थिति के साथ यदि मन की चचलता को समाप्त करने की कोशिश की जाय तो चचलता से निवृत्ति मिल सकती है। साहजिक योग की प्रक्रिया के लिये केवल बाहरी साधनो के उपर ही अवलम्बित नही रहना है, बल्कि बाहरी साधनो की सहायता के बाद साधना को अतर की कडियो से जोडना पडता है।

मन एक शक्तिशाली तुरंग

मन ऐसा चचल घोडा है, जिस पर नियत्रण न कर सके, तो वह न जाने कहा—कहा और कैसी—कैसी स्थिति मे गिराता रहता है, जिसका कोई अनुमान लगाना भी कठिन है। परंतु यदि इसी घोडे को आप एकाग्रता की लगाम लगा सके तो फिर इसके समक्ष शक्तिशाली एव गतिशील भी दूसरा अन्य साधन नही मिलेगा। लगाम से पूरी तरह नियत्रित यह घोडा फिर आत्म—विकास—पथ पर इतनी सतुलित और स्वस्थ गति से चलेगा कि फिर आपकी चरम यात्रा आसान बन जायेगी। कहा गया है कि “मन एव मनुष्याणा कारण बध मोक्षयो।” मनुष्य के बध या मोक्ष का कारण मन ही होता है। मन का चचल घोडा बेकाबू है, तो वह बध करता जायेगा, जिसके कारण आत्मा कर्मों से बधकर जन्म—मरण के चक्र मे भ्रमित होती रहेगी। किंतु यदि घोडा काबू मे आ जाता है, तो फिर इसी एकाग्र मन के जरिये मोक्ष तक की महायात्रा सफलता पूर्वक पूरी की जा सकती है। अतर की कडियो को जोडकर ही मन की चचलता को मिटाया जा सकता है, ऐसा मेरा मानना है। वाहर के साधन मन पर

मार कर सकते हैं, मगर उसकी चचलता को रोक नहीं पायेगे। ये अतर की कड़ियाँ अब अरिहत परमात्मा के दिव्य स्वरूप चितन के साथ जुड़ती हैं, तब उनका सीधा प्रभाव मन की चचलता पर पड़ता है। एकाग्रता ही चचलता की विपरीत स्थिति होती है, तो चचलता का अभाव हो जायेगा। भगवान के दिव्य स्वरूप में मन जब एकाग्र होता है, तो स्वाभाविक रूप से उसकी चचलता समाप्त हो जाती है।

मन एक पंखा

आंतरिकता के इस जीवत प्रयोग को एक दृष्टांत से समझिये। एक छत का एक पखा बिजली के करंट से चल रहा है। उसकी गति तीव्र होती है उसमें चचलता होती है। उसके चलते वक्त यदि गर्मी का तापमान बढ़ जाये और वह साधारण सीमा से ऊपर चला जाये तो पखे की हवा का अनुभव भी कैसा बन जायेगा ? मैंने तो सुना है, स्वयं ने कभी अनुभव नहीं किया। किंतु आप ही लोगो में से कुछ कहते हैं कि वैसी स्थिति में पखे की हवा से इतनी ज्यादा गरम हो जाती है कि उसे सहन करना मुश्किल हो जाता है। इसका मतलब यह हुआ कि तब पखा बंद कर देने की जरूरत पैदा हो जाती है। अब कल्पना कीजिये कि उस पखे को बंद करने की जिम्मेदारी ऐसे आदमी पर आ जाये जो यह नहीं जानता कि इस चलते हुए पखे को बंद कैसे किया जा सकता है ? तब वह पहले अपने शरीर की ताकत का प्रयोग करना चाहेगा, किंतु उसका परिणाम क्या होगा, या तो वह बिजली का झटका खायेगा या पखे की पत्तियों का धक्का खाकर शरीर के किसी अंग को नुकसान पहुंचायेगा। सोचिये, वह अपने हाथ से उसे नहीं रोककर किसी रस्से की सहायता से उसे रोकने की कोशिश करता है तो भी उसे सफलता नहीं मिलेगी। पखा टूट तो जायेगा, किंतु करंट रहते हुए अन्य किसी विधि से वह रूकेंगा नहीं। किंतु जो उसकी सही विधि को जानता है वह तत्काल उसके बटन को बंद कर देगा और पखा रूक जायेगा। पखे के चलने के मुख्य कारण को जो नहीं समझ पाया, वह उसे बंद भी नहीं कर

सकेगा। बिजली का करेट उस पखे के चलने का मुख्य कारण है और उस कारण को समझकर जो, जब चाहे, पखा चला सकता है और उसे बद भी कर सकता है। सूत्र छोटा सा है, किंतु जब तक चित्त में जमे नहीं तो बाधा बड़ी— बनकर ही हमारी सफलता के बीच में खड़ी रहती है। आप बाहरी पखे का रूपक तो समझ गये हैं, किंतु अब अदर के रूपक को समझने की भी कोशिश कीजिये। आपके अदर भी मन का पखा घूम रहा है। उस मन के पखे को पकड़ने की लोग तरह तरह की विधियाँ ला रहे हैं। चेष्टा या रस्से से उसे रोक लेने की कोशिश को आप त्राटक कहिये, बात एक सी है। इन विधियों से मन के पखे पर कुछ चोट की जा सकती है या स्वयं के शरीर पर चोट खाई जा सकती है, किंतु बिजली के करेट के तुल्य मन के चंचल परिणामो को बदल नहीं किया जा सकता है, उसके बिना मन का पखा बदल भी नहीं होता। बिजली के करेट के तुल्य है मन के परिणामो की चंचलता और उसका बटन है आत्म—निग्रह। इसके लिये साहसिक योग कारगर बन सकता है आत्म निग्रह के आदेश से ही परिणामो की गति हो सकेगी। तब वह गति सार्थक रूप से होगी। परिणामो की बिजली का करेट जब नियंत्रित गति से चलेगा तो मन का पखा भी आवश्यक रीति से ही घूमेगा।

क्रमिक साधना

आत्म—निग्रह को प्राप्त करने के लिये नियमित साधना का क्रम बनाना होगा। चौबीस घण्टों में से अगर एक घण्टे के लिए भी यह सोचा जाये कि मन रूपी पखे का बटन कहा है, और उसका उपयोग कैसे किया जा सकता है, तथा इसे जानने के बाद उस बटन को काम में लेने की कला का अभ्यास किया जाये, तो फिर कैसे सम्भव होगा कि मन का पखा मनमाने तौर पर चंचल गति से घूमता ही जाये और किसी से रुके नहीं ? पखे का चलना फिर पखे के हाथ में नहीं होगा, बटन के काबू में होगा। बस इसी बटन को पाने और उसका सदुपयोग करने की स्थिति बन जाये तो समझिये कि अरिहत

परमात्मा की भक्ति और सेवा का एक बहुत बड़ा भेद हाथ लग गया है। जब तक मन को समझकर उसकी चंचलता को रोकने की कला आपके हाथ में नहीं आयेगी, तब तक चाहे कितनी ही अन्य विधियों का प्रयोग कर ले, वास्तविक सफलता हाथ नहीं लगेगी।

बुनियादी तौर पर मैं यह बताना चाहता हूँ कि मन के परिणामों की चंचलता को समाप्त करने के लिये पहले उन परिणामों को चंचल बनाने वाले कारणों को भली-भाँति समझना होगा। तब बाद में उनसे संघर्ष करके उन कारणों को मिटाना पड़ेगा। ऐसे कौन-से कारण हैं— कौन-से निमित्त बन रहे हैं, जिनसे परिणाम चंचल होते रहते हैं ? ऐसे कौन-से ढग हो सकते हैं, जिनके द्वारा चंचल परिणामों के समय भी विचलित होने से रूका जा सकता है ? इस सारी प्रक्रिया को ध्यान में रखकर उन मूलभूत कारणों पर पहले अकुश लगाना होगा और वह अकुश लगेगा समीक्षण ध्यान के द्वारा ध्यान की प्रक्रिया के अंतर्गत समीक्षण ध्यान ही ऐसा स्विच (बटन) है जो मन के पखे को क्षण भर में रोक सकता है।

□□

३. समीक्षण का मनोवैज्ञानिक रूप

वीतराग प्रभु श्री सुपाश्वनाथ की प्रार्थना में ललना शब्द का प्रयोग हुआ है और वह भी सम्बोधन के रूप में। ललना को सम्बोधित करना एक गहन अर्थ का द्योतक है और वह अर्थ है बुद्धि का समीक्षण अथवा चेतना का समीक्षण। ललना शब्द का मानव के मस्तिष्क में जो अर्थ है वह प्रायः स्त्री पर्याय से सम्बोधित है। लेकिन यहाँ सम्बोधन समग्र आत्माओं के लिये है, कि सिर्फ स्त्री पर्याय वाली आत्माओं के लिये।

जितनी भी आत्माएँ हैं, उनके भीतर जो चेतना शक्ति है— वह शब्द स्त्रीलिंग का है, इसलिये ललना शब्द का प्रयोग किया गया है। उसी चेतना को जागृत करने के लिये साधना के विविध आयाम उपस्थित हुए हैं। वह आत्मा और उसकी चेतना कहा है, किस स्थान पर है ?— वह इन चर्म चक्षुओं से दृष्टिगत नहीं होती है, लेकिन उसकी प्रक्रिया सम्पूर्ण जीवन को आप्लावित कर रही है। इस जीवन में जो कुछ भी चमक है, जैसा भी व्यवहार दृष्टिगत हो रहा है, वह सब इसी चेतना का परिणाम है। इस प्रज्ञा के कारण का नाम है— 'समीक्षण ध्यान'। समीक्षण ध्यान की साधना आत्म-बुद्धि अथवा आत्म-चेतना के स्वरूप की दर्शिका है।

समीक्षण-जीवन के स्तरों का

वर्तमान परिवेश में वह चेतना अपने स्वयं के रूप में स्थिर नहीं रह पाई है। उसने अपना परिवेश बदल दिया है। वह दूसरे रूप में चल रही है। सदा से वह आवरणों से घिरी हुई है। उन आवरणों के पीछे ही वह अपना कार्य कर रही है। स्वयं को स्वयं की अनुभूति नहीं हो रही है। इसलिये इस चेतना के लिये स्वयं को पाने की दृष्टि से वर्तमान जीवन का समीक्षण आवश्यक है। वर्तमान जीवन के विभिन्न स्तरों का, विविध आवरणों तथा पर्दों का समीक्षण करेंगे तो

एक दिन उस चेतना तक भी पहुँच सकेंगे। इस चेतना को ही 'ललना' के नाम से सम्बोधित किया है, इसी चेतना को जानने और समझने की आवश्यकता है।

यह शरीर, जो सबकी दृष्टि में आ रहा है, उसके और मन के बीच में कुछ अंतर है किंतु दोनों में परस्पर गहरा सम्बन्ध है। यद्यपि शरीर और मन एक दृष्टि से एक दिखाई देते हैं, लेकिन प्रक्रिया की दृष्टि से जब उन दोनों को देखते हैं, तो दोनों में भिन्नता स्पष्ट मालूम होती है। शरीर अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति में मन की सहायता के बिना स्वयं सक्षम नहीं होता है। शरीर पर कोई आघात पहुँचाता है और मन उसके साथ लगता है, तभी यह ज्ञात होता है कि शरीर को दुःख या कष्ट हो रहा है। जब तक यह महसूस नहीं करता कि शरीर को कहीं आघात लगा है, तब तक अनुभव में कष्ट का सुस्पष्ट आभास नहीं होता है।

उदाहरण के तौर पर आप देख सकते हैं कि डॉक्टर जब शरीर के किसी अवयव का ऑपरेशन करना चाहता है तो उस भाग में पहले वह अमृत तत्व का इंजेक्शन लगा देता है जिससे मन और शरीर के बीच के सम्बन्ध को वह शून्य बना देता है। इससे शरीर की सूचना मन तक नहीं जाती और डॉक्टर अपनी इच्छानुसार रोगी को बिना कोई कष्ट महसूस कराये ऑपरेशन कर देता है। मन को नहीं जुड़ने देने पर शरीर के साथ कैसा भी व्यवहार किया जाता है तो उसकी अनुभूति नहीं होती है। अवयव को काट देने पर भी मन से कष्ट का सम्बन्ध नहीं जुड़ता है, क्योंकि मन तक उसकी सूचना नहीं पहुँचती है। बीच के माध्यम की दृष्टि से आप स्वयं शरीर और मन की स्थिति को समझने का रूपक लें। इस दृष्टिकोण से यह मालूम होगा कि शरीर की अवस्था अलग आवरण के रूप में है। और मन की स्थिति कुछ और है। चेतना अपना स्वरूप भूलकर मन और शरीर के चलाने से चल रही है तथा मन भी अपनी तीव्र गति से दौड़ रहा है और अपने साथ दूसरे तत्वों को भी दौड़ा रहा है। यही आकर चेतना आत्म-विस्मृति की ओर उन्मुख होती है। मन का भटकाव

बुद्धि, शरीर एवं चेतना सबको भटकाता है।

समीक्षण : शरीर और मन के सम्बंधों का

जहां तक सिर्फ मन का विषय है, वह अपना सम्बन्ध शरीर से नहीं जोड़ता है, तब तक शरीर के कष्ट अथवा उसकी अन्य प्रकार की अवस्था का अनुभव नहीं हो सकेगा। आप चल रहे हैं, अपनी धुन में और अचानक आपको लगा कि अपना एक घनिष्ठ मित्र बहुत दिनों बाद दृष्टि में आया है। उसे देखते ही आपका मन प्रफुल्लित हो उठा और अनुभव हुआ कि बहुत दिनों में बिछुड़ा अनन्य स्वरूप मित्र मिल गया और सामने आ गया। आप हर्ष विभोर होकर आगे बढ़े। जैसे ही आपने दृष्टि फैलाई और समीप गये तो आपको ज्ञात हुआ कि वह आपका मित्र नहीं है। भ्रम हो गया, वह तो कोई दूसरा व्यक्ति है। उस समय आपके मन में क्लान्ति आ गई— आप अपने मन में मुरझाने लगे। यह क्या हुआ ? यह मुरझाना और प्रफुल्लित होना क्या सीधे शरीर से बन पड़ा है ? नहीं, ऐसा नहीं हुआ। शरीर के पीछे यह मन का कार्य हुआ है। शरीर को कोई विशेष कष्ट का प्रसंग नहीं आया, लेकिन मन की गतिविधि का शरीर पर प्रभाव पड़ा।

मन और शरीर के सम्बन्ध परस्पर इतने प्रभावोत्पादक होते हैं कि इन सम्बन्धों का एक दूसरे को परिणाम भी भुगतना पड़ता है। शरीर को कोई कष्ट नहीं हुआ, लेकिन मित्र के मिलन—भाव से मन को जब प्रफुल्लता हुई तो शरीर भी आह्लादित हुआ और जब वह अपना मित्र नहीं निकला तथा मन मुरझा गया तो शरीर की आकृति भी निराश और फीकी दिखाई देने लगी। क्योंकि मन के अनुभव की छाया शरीर पर पड़ जाती है। इसलिये मन का असर स्वाभाविक रूप से शरीर पर पड़ता है। मन के साथ शरीर भी प्रफुल्लित होता या मुरझाता हुआ दिखाई देता है। यह मन का अपना स्वभाव या स्वरूप है।

लेकिन इस प्रकार के मन को शास्त्रीय दृष्टि से द्रव्य मन

कहा जाता है। इस मन के परिवेश में अनेक तरह के संस्कार और अनुभव होते हैं— विविध प्रकार की कलाएँ समाई हुई रहती हैं। मन की स्थिति जितने रूपों में समझी जा रही है, उतनी ही नहीं है। मन की स्थिति बहुत विशाल है, उसका अनुभव लेने का दृष्टिकोण अत्यंत व्यापक है। यदि मन को विधिपूर्वक साधा जाये तो इसके स्वरूप को विराट भी बना सकते हैं। लेकिन इस मन की स्थिति को समझने के लिये बहुत बड़े अभ्यास की जरूरत है। ऐसा अभ्यास वर्तमान युग के मानव के पास बहुत कम रह गया है। मन और शरीर के सम्बन्धों तथा अनुभव लेने के गूढ़ रहस्यों तक नहीं पहुँचा जा सकता है।

समीक्षण-मन को साधने के प्रयोग

मन की गतिविधियों को नहीं समझ पाने के कारण ही मन के विषय में अलग-अलग व्यक्ति अलग-अलग प्रकार से उलझते रहते हैं। अधिकांश व्यक्ति मन की समस्याओं से खिन्न हो जाते हैं, कि हम धर्म-ध्यान करने बैठते हैं, सामायिक पौषध कर रहे हैं और प्रभु का ध्यान लगाने की चेष्टा करते हैं, लेकिन यह मन एक जगह नहीं ठहरता है, पल में कहीं का कहीं चला जाता है। यह मन कहा जाता है, कहा से कहा तक दौड़ लगाता है और क्यों इतना चंचल बना रहता है— इस तथ्य की खोज मनोवैज्ञानिक दार्शनिकों तथा आध्यात्मिक विज्ञानवेत्ताओं ने की है।

मनोवैज्ञानिक इस मन की भिन्न वृत्तियों की खोज करने निकले, तथा उन्होंने वैज्ञानिक तरीकों से मन को साधने के प्रयोग भी किये। मनोविज्ञान के क्षेत्र में एडमंड, फ्रायड का बड़ा नाम है, उन्होंने बहुत कुछ रूप में मन की गहराई में उतर कर मन के स्वरो को खोजा, लेकिन उनकी वह खोज केवल भौतिक दृष्टि से हुई। उन्होंने मन की गति का मूल मनुष्य की वासना को माना।

मनोवैज्ञानिक समीक्षण

फ्रायड ने अपने दीर्घकालीन अन्वेषण के द्वारा मन की विविध

वृत्तियों की खोज की, जिन्हें उसने दो भागों में विभक्त किया (1) कान्सियस माइण्ड (2) अनकान्सियस माइण्ड। इसके पश्चात् वर्तमानो वैज्ञानिक युग ने कुछ और आगे बढ़कर एक और मस्तिष्क अथवा मनोभाव की खोज की— 'कलैक्टिव अनकान्सियस'।

खोज का यह सिलसिला आगे बढ़ गया और वर्तमान मनोविज्ञान यहाँ तक पहुँच गया है कि उसने मनो जगत को सात मजिला मकान माना है। अर्थात् मनुष्य का जीवन सात मजिली बिल्डिंग है। उसमें हम पहली मजिल में ही जीते और मर जाते हैं। कोई विरला साधक ही सातों मजिलों के द्वार उद्घाटित कर जीवन के गहनतम रहस्यों का समीक्षण कर पाता है और अपरिमेय आनन्द का अनुभव करता है।

वर्तमान मनोविज्ञान द्वारा मान्य सात मजिलें या सात मस्तिष्क निम्न हैं— (1) कान्सियस माइण्ड— चेतन मन। उसके नीचे (2) अनकान्सियस — अचेतन मन। उसके नीचे (3) कलैक्टिव कान्सियस— समष्टि चेतना। उससे भी नीचे (4) कास्मिक अनकान्सियस— ब्रह्म चेतन। जिस पर हम रहते हैं, उसके ऊपर एक मजिल है (5) सुपर कान्सियस— अति चेतन। उसके उपर है (6) कलैक्टिव कान्सियस— समष्टि चेतन। उससे भी उपर (7) कास्मिक कान्सियस— ब्रम्ह चेतन। जहाँ हम रहते हैं उससे ऊपर तीन और नीचे तीन मजिलें हैं।

मनोविज्ञान की खोज में— मन के गूढ़ स्वरूप की तह में इससे अधिक गहरा प्रवेश नहीं किया जा सकता।

लेकिन वीतराग देवों ने अपने जीवन को सर्वोच्च स्तर तक ऊपर उठाया तथा मन की गहरी से गहरी थाह ली— मन की शक्ति को उन्होंने मूल तक पहिचाना। मन की विभिन्न परतों को उन्होंने उद्घाटित किया तथा मन के गूढ़ रहस्यों का ज्ञान किया। गहराई तक मन का पता लगाकर उन्होंने निर्णय दिया कि यह चेतना, जिसकी दिखाई देने वाली स्थूल क्रियाओं को दुनिया देखना चाहती है, शरीर तक ही सीमित नहीं है। यह चेतना शरीर से बहुत ऊँची है और शरीर से बहुत महान है। उन्होंने अनुभव किया और देखा कि

द्रव्य—मन साधन है, कठपुतली के समान है। वे इस द्रव्य—मन से भी बहुत ऊपर उठे। उन्होंने भाव—मन का अनुभव लिया और अपनी अन्तश्चेतना के दर्शन किये। मन के समस्त विकारों को परास्त कर दिया और वे विशुद्ध चितन में निज स्वरूप को प्राप्त करके सदा—सदा के लिये परम आनन्दमय बन गये। ऐसी आनन्दमयी आत्माएँ 'जिन' शब्द के सम्बोधन से पुकारी गईं। जिनको 'जिन' भगवान् कहते हैं, वे ऐसी ही आत्माएँ हैं। जिन्होंने अपने आंतरिक शत्रुओं को जीतकर अरिहत पद प्राप्त कर लिया। इन्हीं अरिहतों ने साधनावस्था में मन की सम्पूर्ण खोज की, मन को साधने के लिये अनेक उपाय प्रयोग में लिये तथा श्रेष्ठ और सफल उपायों की ओर अग्रसर होने के लिए ससार को निर्देश दिया। वही वाणी आज हमारे ज्ञान और कर्म का प्रधान सम्बल है।

आवरणों का समीक्षण और उद्घाटन

जितने 'जिन' भगवान् हुए हैं, उन सबको सुख तथा सम्पत्ति के हेतु बतलाया गया है। यह सुख और सम्पत्ति का जो उल्लेख किया गया है, मैं समझता हूँ कि इसके द्वारा अपने मन के विभिन्न आवरणों को ही देखने, उन आवरणों को समाप्त करने की दृष्टि से जमाने की ही कोशिश की गई है।

यह मन का विषय ऐसा है कि यदि सम्यग्विधि से समीक्षण किये बिना इसे लक्ष्य की तरफ मोड़ने की कोशिश की जाती है तो मन वहाँ से दूर—दूर भागने की चेष्टा करता है। याद रखिये, जब तक मन के विषय को गहराई से नहीं समझेंगे तब तक मन पर नियंत्रण प्राप्त नहीं किया जा सकेगा। मनोनियंत्रण के अभाव में परमात्मा को विधिपूर्वक वदन भी नहीं कर पायेंगे, जिस वदन को कवि ने सुख और सम्पत्ति का हेतु बताया है। इस दृष्टिकोण से ही मैं वर्तमान मन की वृत्तियों से ऊपर उठने का सकेत दे रहा हूँ। इस मन से सम्बन्धित आध्यात्मिक दृष्टि को आप ध्यानपूर्वक समझें तथा उस पर चितन—मनन

करे।

अनादिकाल से इस ससार में परिभ्रमण करते हुए तथा सासारिक विषयो में आसक्ति रखते हुए इस आत्मा में निज स्वरूप की प्रतीति के प्रति सज्ञाहीनता सी आ गई है और उसके कारण इस मन पर भी कई पर्तें चढ़ गई हैं— कई आवरण आ गये हैं। मन उन आवरणों में ही अपनी स्वरूप सज्ञा लेने लगा है। इस द्रव्यमन की गति भी भाव मन के निर्देशन के बगैर नहीं होती है। मनुष्य उच्चारण करता है कि मैं परमात्मा के तुल्य हूँ लेकिन उसका उच्चारण द्रव्य मन के आधार पर होता है, परन्तु भाव मन के बिना ही। सही स्वरूप दर्शन को आंतरिक अनुभव के साथ जब भीतर की गहराई में पहुँचते हैं तभी होता है और तभी वस्तुस्थिति सामने आती है। इतनी आंतरिकता में उतरने को ही समीक्षण की परम अवस्था कहा जाता है। जहाँ पहुँचकर 'जिन' के स्वरूप की उपलब्धि होती है।

बात बहुत गहन है, आप स्वयं को इस गहनता की स्थिति में कैसे ले जायेंगे ? एक छोटा—सा रूपक ले लीजिये। यह रूपक लगभग ढाई हजार वर्ष पूर्व का है। एक वृक्ष के नीचे एक पुरुष बैठा हुआ था। एक सामुद्रिक विज्ञान में निपुण व्यक्ति उधर से निकल रहा था। सामुद्रिक विज्ञान में इस बात का वर्णन होता है कि शरीर के कौन—कौन से चिह्न किस—किस बात की सूचना देते हैं ? उस सामुद्रिक ज्ञाता की दृष्टि जमीन की तरफ थी। जमीन पर उसको कुछ पैरों के चिह्न दिखाई पड़े। वह हर्षित हो उठा। वे चिह्न किसी विशिष्ट पुरुष के पैरों के थे। वह चक्रवर्ती सम्राट भी हो सकता है—उसने सोचा। वह प्रसन्न हुआ कि यदि उसकी विद्या सही है तो आज मार्ग में चक्रवर्ती सम्राट से उसकी भेंट जरूर होगी। उनके शारीरिक चिह्नों से वह उन्हें और कुछ बता देगा तो उसका भाग्य खुल जायेगा।

वह सामुद्रिक प्रसन्नतापूर्वक आगे बढ़ने लगा। यकायक उसे विचार आया कि क्या सम्राट पैदल जायेंगे ? वे बिना वाहन के कैसे

जा सकते हैं ? अब उसके मन में सशय पैदा हुआ। खुले पैरों के चिह्न चक्रवर्ती के कैसे हो सकते हैं ? उसका मन डगमगाया और शका करने लगा कि क्या उसकी विद्या सही नहीं है ? यहाँ तक कि उसे वे पैरों के निशान किसी मामूली मजदूर के मालूम पड़ने लगे और उसकी इच्छा हुई कि वह अपने पोथी-पन्नों को कुएँ में फेंक दे। वह दुविधा में फँस गया। उस वृक्ष के समीप वह पहुँचा तो उसे वह पुरुष दिखाई दिया, जो सादे वेश में फक्कड़ तबियत का लग रहा था, शरीर की आकृति आकर्षक, किंतु परिवेश से गरीब साधारण मालूम पड़ता था। पास में एक भीक्षा पात्र पड़ा हुआ था। उसने मन ही मन पहले दोनों पैरों के चिह्नों से उसके पास जमे पैरों के चिह्नों का मिलान किया, उसको ऐसा लगने लगा कि उसने किस प्रकार के सामुद्रिक विज्ञान का अध्ययन किया है ? वह चिताग्रस्त बन गया। उसकी चिन्तित मुद्रा को देखकर उस सत ने आवाज दी— अरे तू चिन्तित क्यों है ? मेरे पास आ। उस व्यक्ति ने उत्तर दिया— तुम मेरी समस्या को क्या समझोगे ? तुम तो साधारण से भिखारी मालूम पड़ते हो। फक्कड़ सत ने गम्भीरता से कहा— क्या पता, समस्या का हल ही निकल जाये। आओ तो सही।

सामुद्रिक ने सारी बात पूरी तरह से समझाकर उस महात्मा को कही। महात्मा ने कहा— तुम्हारा चिन्तन सही दिशा में है। तुम्हारा यह अनुमान सही है कि मेरे ऐसे पदचिह्न वाला पुरुष चक्रवर्ती हो सकता है। तुम्हारा सामुद्रिक ज्ञान इस अर्थ में गलत नहीं है। लेकिन वर्तमान की स्थिति को समझने में ही तुम भूल कर रहे हो। अपनी ओर सकेत करते हुए उस फक्कड़ महात्मा ने आगे कहा— यह शरीर उसी क्षेत्र में जन्मा था जहाँ चक्रवर्ती पद प्राप्त करने का अवसर था। लेकिन इस जीवन में कुछ बोध हुआ, शरीर की बाहरी प्रकृति का समीक्षण किया तथा भीतरी मन के विभिन्न आवरणों को समझने का प्रयास किया तो मुझे वह चक्रवर्ती सम्राट का पद एकदम फीका लगने लगा। मैंने उसे पाने का उपक्रम छोड़ दिया, क्योंकि वह कल्याणकारक नहीं है। मुझे लगा कि मुझे इसमें श्रेष्ठ पद की खोज करनी चाहिये, जो

चक्रवर्तियों का भी चक्रवर्ती हो और मैं इस आध्यात्मिक जीवन की तरफ मुड़ गया। मैंने उस चक्रवर्ती पद को पाना उचित नहीं समझा। मैंने सोचा कि इस आत्मा और मन पर पहले से ही कई पर्दे पड़े हुए हैं— फिर एक नया पर्दा और क्यों चढ़ाऊँ ? इससे तो अच्छा यही है कि जो पर्दे पड़े हुए हैं उन्हें और अन्य आवरणों को उद्घाटित करूँ। वह समुद्र-शास्त्र का विद्वान उस फक्कड़ को आखे फाड़ फाड़ कर देखने लगा।

कहने का अभिप्राय यह है कि जो मन के विभिन्न आवरणों का समीक्षण कर लेता है, वह ससार के बड़े से बड़े वैभव का भी सहज भाव से परित्याग कर देता है, क्योंकि वह तो अविनाशी सुख सम्पत्ति को पाना चाहता है। इसलिये वह मन के इन आवरणों का समीक्षण और उद्घाटन करता है तथा शुद्ध चेतना का परम शुद्ध स्वरूप में दर्शन करता है।

समीक्षण अविनाशी का

भक्ति-साधना में आमतौर पर यह माना जाता है कि भगवान को वदन करने से सुख सम्पत्ति मिलती है। अधिकांश लोगों के मन में इसी भावना का प्रवाह होता होगा। क्या इस सुख सम्पत्ति को आप इस बाहर दिखाई देने वाली सुख सम्पत्ति के रूप में देखना चाहते हैं ? यदि ऐसा है तो समझिये कि यह एक गलत चाह है। इस सुख सम्पत्ति को आज की भौतिक सुख सम्पत्ति के रूप में न देखें। अपने मन में पहले यह निश्चय करें कि आप नाशवान सुख सम्पत्ति को चाहते हैं या अविनाशी सुख सम्पत्ति को ? यदि अविनाशी सुख सम्पत्ति को चाहते हैं तो वह एक बार आपको मिल जाने के बाद सदा-सदा के लिये आपके साथ में ही रहेगी। ऐसी अवस्था में न चाहने पर भी नाशवान सम्पत्ति भी अविनाशी सम्पत्ति के पीछे-पीछे छाया की तरह चलेगी। आपको ऐसे सुख सम्पत्ति वाले विशिष्ट पुरुषों के चरित्र सुनने को मिले होंगे और उनसे आपको प्रेरणा मिली होगी

कि वास्तविक सुख सम्पत्ति की प्राप्ति का प्रयास ही किया जाना चाहिये।

आन्तरिक चेतना जब सजग बन जाती है तो उसे यह बाहर की नाशवान सम्पत्ति मूल्यहीन दिखाई देती है। त्रिखण्डाधिपति श्री कृष्ण के भाई गजसुकमाल ने जागृत बनकर जब दीक्षित होने का निश्चय किया तो किसी के भी कहने से वे रुके नहीं। उनमें उमग समा गई कि इस नाशवान सम्पत्ति का मोह छोड़ कर अविनाशी सुख सम्पत्ति प्राप्त करने की दिशा में आगे बढ़ना चाहिये, ताकि वह सम्पत्ति कभी नष्ट नहीं हो और सदा के लिये आत्मा को आनन्दमय बनाये रखे और वे उस अविनाशी सम्पदा के महा खजाने को प्राप्त करने, उसका द्वार उद्घाटित करने हेतु निकल पड़े — कठोरतम साधना पथ पर। इस उमग को जीवन्त बनाने वाली आत्माएँ अबोध सुख व महान् और विशिष्ट स्थान को प्राप्त करती हैं।

आपको भी सुख सम्पत्ति चाहिये और यह विश्लेषण करने के बाद तो आप भी यही कहेंगे कि हमको भी अविनाशी सुख सम्पत्ति चाहिये। जिसका विवेक जागृत हो जाता है वह श्रेष्ठ वस्तु ही ग्रहण करना चाहेगा। आम को छोड़कर जो निम्बोली के पीछे भागता है, उसको दुनिया अक्ल मद नहीं कहती है। जिन आत्माओं ने अविनाशी सम्पत्ति को प्राप्त करने का सकल्प किया है, वे समीक्षण ध्यान की साधना का पाथेय लेकर ही आगे बढ़ी हैं। समीक्षण ध्यान के साधक ससार के सारे लुभावने वायुमंडल से ऊपर उठकर महावीर प्रभु के आध्यात्मिक अनुशासन में समर्पित होने को सकल्पित होते हैं, ताकि वे अपनी आत्मिक साधना में तत्पर बन सकें। वे अपने अभ्यास के साथ स्वस्थ जीवन निर्माण के इच्छुक होकर नाशवान सम्पत्ति को छोड़ते हैं, और अविनाशी सुख सम्पत्ति को प्राप्त करने की अभिलाषा से दीक्षित बनते हैं। आपको भी तो सुख सम्पत्ति चाहिये ना ? आप भी इस दिशा में आगे बढ़ने के लिये कुछ ना कुछ ठोस कार्य अवश्य करें।

विकारपूर्ण वातावरण से मन को अप्रभावित बनावें

अधिकाश मानव आज भौतिक जीवन की दूषित प्रणाली में बह रहे हैं। मैं समझता हूँ कि रेतीले प्रदेश में तेज हवाएँ चलने के कारण रेती के कण काफी उड़ते हैं और धूल भरी आधियाँ उड़ती हैं। रेत के टीले के टीले इधर से उधर उड़ जाते हैं। जैसे ये रेत की आधियाँ चलती हैं, वैसा ही इस सासारिक जीवन का प्रसंग है। चारों ओर तरह-तरह के विकारों की धूल भरी आधियाँ चलती हैं। सिनेमा घरों से वासना का अधड निकलता है। कामुक साहित्य व जासूसी उपन्यासों के गन्दे नाले बहते हैं। इस विकारपूर्ण वातावरण में कौन आत्मा कितनी उलझती है— कितनी रचती-पचती है, उसी आधार पर मन का समीक्षण किया जा सकता है कि वह कितना उद्विग्न है या कि कितना सधा हुआ ? देखते हैं तो ज्ञान होता है कि अधिकाश तरुण-तरुणियाँ इस विकारपूर्ण वातावरण में उलझी हुई हैं। कई आत्मा तो इस विकार के दलदल में इतनी गहरी धँस जाती हैं कि उनका उससे बाहर निकल आना भी कठिन कार्य हो जाता है।

रेगिस्तान में जो वृक्ष होते हैं, वे इन धूल भरी आधियों को भी सहन करते हैं, किन्तु अपने स्थान से डिगते नहीं हैं। वैसे ही जो आत्माएँ अपने चैतन्य स्वरूप के समीक्षण में और उसे चमकाने के लिये सुदृढ़-सकलपी बन जाती हैं, वे इन वृक्षों के समान अपने मन को सारे विकारपूर्ण वातावरण से अप्रभावित बना लेती हैं। यह कार्य ही मन की साधना है— मन को वश में करना है तथा मन को आत्मा के अधीन बनाकर आत्मविकास के पथ पर चलाना है। समझिये कि एक अकेला मन काबू में हो जाता है तो सब कुछ काबू में हो जाता है— सारा जीवन काबू में हो जाता है और यह जीवन काबू में आ जाता है तो इहलोक के साथ परलोक भी सध जाता है। आप उन वहनों को देखिये — सन्त, सती वर्ग के दर्शन कीजिये जो समीक्षण साधना के लिये जीवन को लेकर चल रहे हैं। इनके जीवन उन वृक्षों के समान है जो विकारपूर्ण आधियों के प्रभाव से अविचलित बने रहने

का अभ्यास कर रहे हैं। यह अभ्यास मन को एकाग्रकर लेने की दिशा में चल रहा है।

मन को साधे सब सधै, सब साधे सब जाय।

इस मानव जीवन में यदि मन को सम्यक् रीत्या स्वाधीन बना लेते हैं तो आशा की जा सकती है कि उस स्वाधीन मन के चरण पूर्णतः स्वाधीन आत्मा की मजिल तक अवश्य पहुँचेंगे। एक लक्ष्य नहीं बनावे और चारों ओर की प्रवृत्तियों में लगे रहे तो शायद यह उक्ति सच साबित हो जाय कि “सब साधे सब जाय”। इसलिये आत्मिक साधना के माध्यम से जीवन की तह तक पहुँचने का प्रयास कीजिये। यह साधना का क्षेत्र एक तरह से जीवन के तल तक पहुँचने की पाठशाला है। इसमें कौन-कौन प्रवेश कर रहे हैं? महान सकल्पशील, समीक्षण ध्यान साधना की गहराई में पैठने वाली साधक आत्माएँ ही। समीक्षण में मन तत्पर होता है तभी ऐसा हो सकता है और मन के समीक्षण से ही मन सधता है।

मन को साधने का यह आध्यात्मिक जीवन लोहे के चने चबाने के समान है, लेकिन इनको भी चबाने की साधना कर लेंगे तो ये लोहे के नहीं रहेंगे, अमृत कण बन जाएंगे। मूल बात समझले कि— “मन को साधे सब सधै”। □□

४. जीवन यात्रा का समीक्षण

जब कभी किसी प्रकार की यात्रा का प्रारम्भ होता है तो उस पर सहज ही चिन्तन चलता है— यात्रा कितनी लंबी है, उसका गन्तव्य स्थान कैसा है और कितनी दूर है, मार्ग किस प्रकार का है, पैरों की गति कितनी रखनी होगी, किस तरह के वाहन की आवश्यकता होगी आदि कई बातें ऐसी होती हैं जिनपर यात्री विचार करता है। अपनी गति एवं प्रगति के अनुसार यात्रा के कार्यक्रम का निर्धारण करता है। यदि दृढ़ सकल्य और उत्साह के साथ चिन्तन करके तदनुरूप व्यवस्था कर अपनी यात्रा पर यात्री प्रस्थान करता है, तो यह आशा की जा सकती है कि उसकी यात्रा सफल होगी। क्योंकि मार्ग में यदि विघ्न भी आए तो वह सफलतापूर्वक उनका मुकाबला कर सकेगा।

यात्रा का ऐसा मनोविज्ञान, समीक्षण की महत्तम साधना के द्वारा ही हो सकता है, और वही उसकी पूर्ण सफलता का लक्षण होता है। छोटी मोटी यात्राएँ तो ठीक हैं लेकिन यह पूरा मानव जीवन भी स्वयं एक यात्रा ही है। इसे जीवन की यात्रा कह सकते हैं। इस जीवन की यात्रा पर पूर्ण रूप से सुदृढ़ सकल्य, उत्साह सहित तथा सुन्दर सदाशय के साथ जो चल पड़ता है, वह जीवन की पूर्णता को प्राप्त करता है।

यात्रा का समीक्षण बनाम लक्ष्यानुरूप यात्रा

इस जीवन की यात्रा का श्रीगणेश कब और कहाँ से हुआ है, ये एक जटिल प्रश्न है और सदियों से चला आ रहा है। किन्तु इसका उत्तर उतना जटिल नहीं है। वैसे तो जवसे सृष्टि है, जीवात्मा की यात्रा गतिशील है ही, किन्तु मुख्य तौर पर जिस क्षण आत्मा इस मानव शरीर के चोले में आई है, तभी से जीवन यात्रा का आरम्भ हो चुका है। यह यात्रा किस प्रकार चल रही है, किस दिशा में चल रही है? यह समीक्षण दृष्टि से चिन्तन का विषय है। यात्रा की मूलगामी भावना यह

है कि यात्रा लक्ष्यहीन नहीं हो। कोई निरर्थक और निरुद्देश्य घूमता रहे तो उसको यात्रा नहीं कहते हैं। यात्रा का एक पूर्व निर्धारित लक्ष्य होता है किन्तु वह लक्ष्य अविचारित नहीं होना चाहिये। जीवन का वास्तविक धर्म क्या है और उसके अनुसार सच्चा लक्ष्य क्या होना चाहिये इसका वीतराग देवो की वाणी तथा आत्म समीक्षण के आधार पर निर्णय लेना चाहिये।

जब श्रेष्ठ और स्पष्ट लक्ष्य सामने होगा तो दिशा भ्रम नहीं होगा। ऐसी अवस्था में पथ भ्रष्ट होने की भी संभावना कम रहती है। पथ पर गति बनी रहे और लक्ष्य दृष्टि में हो तो पथ की बाधाएँ एक दृढ़ सकल्पी व्यक्ति के सामने अवरोधक नहीं बन सकती हैं। वह अविचल गति से आगे बढ़ता है, क्योंकि उसकी गति की रूपरेखा स्पष्ट होती है। यह एक सफल यात्रा की पृष्ठभूमि होती है।

बाहरी यात्राओं को देखते हुए यह स्पष्ट हो जाता है कि एक देश से दूसरे देश की यात्रा करने वाले यात्री पहले निश्चय करते हैं—जैसा कि मुझे यहाँ से कलकत्ता जाना है और कलकत्ता में भी अमुक सड़क या अमुक मकान या दुकान पर जाना है। फिर वाहन का निर्धारण करते हैं कि कहाँ से कहाँ तक बस में जाना होगा, फिर रेल में और फिर टेक्सी आदि में जाना होगा। तब यात्री वैसा टिकिट खरीदते हैं और सुविधा हो तो स्थान का अग्रिम आरक्षण भी करवाते हैं। मार्ग में भोजन आदि की भी व्यवस्था कर लेते हैं। इतनी पृष्ठभूमि बना लेने के बाद क्या आपको कोई शका रहती है कि आप कलकत्ता नहीं पहुँच सकेंगे। आप शकाहीन मन से रवाना होते हैं और प्रायः यथासमय यथास्थान पहुँच जाते हैं। ऐसी पृष्ठभूमि और ऐसी ही सुव्यवस्था अंतरजीवन की यात्रा के लिये हो तो उसमें कौनसी शक्ति बाधा डाल सकती है? गति की रूपरेखा स्पष्ट हो तो यात्रा में प्रगति होगी ही।

अंतरंग और बाह्य यात्रा का समीक्षण

इन बाहरी यात्राओं का रूप बाह्य होता है और जीवन यात्रा

का रूप आभ्यन्तर। बाहर की बात को देखना, समझना और उसका अनुसरण करना आसान होता है, लेकिन इस जीवन यात्रा के आंतरिक स्वरूप को समझना, आत्म लक्ष्य को स्थिर रखना समीक्षण की समुज्ज्वल साधना पर आस्था का दृढ़ होना तथा आत्मोन्नति की राह पर प्रगति करना— यह सब कठिन साधना का वस्तुविषय होता है। जीवन की अंतरंग यात्रा एव बाहरी यात्राओं की वास्तविकता में काफी अंतर होता है। हाँ, दोनों के मनोविज्ञान में बहुत कुछ समानता देखी जा सकती है।

बाहरी यात्रा की दृष्टि से वाहन का भी संयोग होता है और आज—कल तो वास्तव में पैरों को इतना कष्ट नहीं दिया जाता। अन्य वैज्ञानिक साधन भी इतने विकसित हो गये हैं कि आज के ज्ञात ससार के एक छोर से दूसरे छोर तक मनुष्य उन साधनों के द्वारा सहज ही पहुँच सकता है। यही नहीं, आधुनिक साधनों के माध्यम से गगन में भ्रमण भी चालू हो गया है। आकाश में राकेटों और आकाश यानों के जरिये वह बहुत ऊँचाई तक चले जाने का दम भरता है, लेकिन जाने के बाद लौट कर वापिस यही आ जाता है तो वह कैसी यात्रा हुई ?

इस प्रकार की यात्रा ससार का कौन प्राणी नहीं करता है? प्रत्येक प्राणी के पास राकेट नहीं है, लेकिन यह आत्मा अनादि काल से चतुर्गति में यात्रा कर ही तो रही है। विविध योनियों में उसकी यात्रा चलती है और लौट—लौट कर उन्ही योनियों में वह पहुँचती रहती है। सासारिकता में ही जिनका मन रच बस गया है, वे भले ही ससार परिभ्रमण की यात्राओं में तुष्टि का अनुभव करते हों, लेकिन ज्ञानियों की दृष्टि में वह तुष्टि का विषय नहीं है। संतोष की स्थिति नहीं है। वह एक भ्राति है और विगति है।

ऐसी यात्रा तो कोल्हू का एक बैल भी प्रतिदिन करता है। सुबह ही सुबह तेली बेल की आँखों पर पट्टी बांधकर उसको कोल्हू में जोत देता है। तब से वह चलना शुरू करता है और दिनभर बराबर

चलता रहता है। बैल मन में खुश होता है कि दिन भर उसने बहुत ही लंबी दूरी तय करली है लेकिन सत्य क्या है ? शाम को जब उसकी आँखों पर से पट्टी खोली जाती है तो उसको दिखाई देता है कि वह तो उसी स्थान पर खड़ा है जहाँ से उसने प्रस्थान किया था। तब उस बैल की भावना पर तुषारापात हो जाता है कि उसकी यात्रा का क्या हाल रहा? तब वह बैल खुश होगा या पश्चात्ताप करेगा? करीब-करीब यही दशा आज के साधारण मानव की है। कहावत है— “ज्यो घाणी के बैल को घर ही कोस पचास”।

यह तो शरीर की यात्रा है, ऐसी बाहरी यात्राएँ इतनी महत्वपूर्ण नहीं होती हैं। वस्तुतः महत्वपूर्ण होती हैं, आध्यात्मिक क्षेत्र की यात्रा और जीवन के आंतरिक विकास की यात्रा।

मन-वाहन का समीक्षण

इस जीवन यात्रा में यात्री है यह आत्मा, जिसको आध्यात्मिक क्षेत्र की यात्रा करनी है तथा सिद्ध अवस्था के गतव्य तक पहुँचना है। आध्यात्मिक जगत में जिस आत्मा का गमन होता है, उस आत्मा का लक्ष्य ओझल नहीं होता है। आध्यात्मिक मार्ग कोई एक गोल घेरा नहीं होता है जिसके चारों ओर चक्कर लगाए या एक बिन्दु से दूसरे बिन्दु तक पहुँच जावे। यह आध्यात्मिक क्षेत्र की यात्रा जीवन समीक्षण की यात्रा होती है। इस यात्रा की ओर ही मानव के चरण गतिशील होने चाहिये, ताकि वह इस जीवन की यात्रा में प्रगतिशील बन सके।

बाहर की यात्रा के तुलनात्मक दृष्टिकोण से कोई यह प्रश्न कर सकता है कि इस आध्यात्मिक यात्रा के लिये क्या किसी वाहन की आवश्यकता होगी? इधर शास्त्रीय दृष्टि से आप सुनते हैं कि जो आध्यात्मिक क्षेत्र में परिपूर्ण भाव से प्रविष्ट होकर साधू बनकर चलने की कोशिश करते हैं, वे तो वाहन का सर्वथा परित्याग कर देते हैं और पैदल विहार करते हैं, फिर आध्यात्मिक यात्रा में कौनसे

वाहन की आवश्यकता हो सकती है?

इस आध्यात्मिक क्षेत्र की लंबे मार्ग वाली यात्रा में प्रारंभ में मन व इन्द्रिया वाहन के रूप में उपयोगी सिद्ध होती है। यथा कर्णेन्द्रिय के विषय का ग्रहण करते समय अच्छे या बुरे शब्दों के प्रति राग द्वेष की निवृत्तिपूर्वक शब्द—श्रवण में कर्णेन्द्रिय, वाहन के रूप में हो जाती है। नेत्र के विषय में अनाशक्त भाव के साथ पदार्थों का अवलोकन करते हुए चक्षुरिन्द्रिय वाहन के रूप में सिद्ध हो जाती है। घ्राणेन्द्रिय का विषय प्राप्त होने पर भी निन्दा एवं जुगुप्सा से रहित नासिका का प्रयोग होने पर वह नासिका वाहन की सज्ञा को प्राप्त होती है। रसनेन्द्रिय से खाद्य सबधी पदार्थों के उपलब्ध होने पर भी स्वाद—जायके में समभाव को रखना तथा वचन सबधी कर्कशकारी, कठोरकारी, निश्चयकारी, हिसाकारी, छेदकारी, भेदकारी, परजीवी को पीडाकारी सावध्य सपापकारी आदि वाचा के इन अष्ट दोषों से दूर रहने वाली, हित, मित, मधुरतम वाचा का प्रयोग करने वाली जिह्वेन्द्रिय वाहन की श्रेणी में सम्मिलित हो जाती है। शीतोष्णादि अनुकूल प्रतिकूल स्पर्शों के विषयों में रति—अरति भावों से रहित स्पर्शों को सहन करने पर स्पर्शेन्द्रिय भी वाहन में सहकार प्रदान करने वाली बन जाती है।

मन सभी इन्द्रियों को सहायता प्रदान करता है। उनके द्वारा प्राप्त विषयों पर सकल्प—विकल्पादि के माध्यम से भौतिक पदार्थों की ललक में रात दिन रचा बसा रहता है। उन्हीं की लंबी चौड़ी तृष्णा की जाल का ताना—बना बुनता रहता है। जब मन की वृत्तियों में समीक्षण दृष्टि का प्रवेश होता है, तब यह मन के जाल जजाल, पम्पाल, सारे भगते हुए दृष्टिगत होते हैं। जैसे सूर्य की किरणों के आते ही अधिकार छिन्न—भिन्नता को प्राप्त हो हट जाता है एवं अधिकार परिपूर्ण गली में भी सूर्य की किरणों से गंध भी उड़ जाती है वैसे ही समीक्षण दृष्टि की किरणें मन के अधिकार को विच्छिन्न करती हुई इन्द्रियों के विषय रूपी गदगी को भी शुष्क बना देती हैं और साधना

का प्रारम्भ मन और इन्द्रियो से सपन्न होने लगता है और अतः मे इस आध्यात्मिक क्षेत्र की दीर्घगामी यात्रा में आत्मा ही आत्मा का वाहन होती है।

आत्मा मन के घोड़े पर बैठकर सुखद एवं शीघ्रगामी यात्रा करती है अथवा आगमिक भाषा में कहे तो—

“सरीर माहुनावुत्ति जीवो वुच्चई नाविओ।
ससारो अण्णवो वुत्तो, जतरन्ति महेसिणो।।”

उत्तरा सूअ 23

अर्थात् यह शरीर एक नौका के समान है और जीवात्मा नाविक है। यह सम्पूर्ण ससार एक समुद्र है जिसे महर्षि—आत्माएँ पार करती है। आगम में जल यात्रा का यह सुन्दर रूपक दिया गया है।

आप सिर्फ स्थूल तत्त्वों की विचारणा तक ही सीमित नहीं रहे। भीतर के विराट् क्षेत्र में भी प्रवेश करें तो आपको ज्ञात होगा कि वहाँ किसी भी बाहरी वाहन की आवश्यकता नहीं होती है। बाहरी वाहन ग्रहण करने वाले तो उल्टे मार्ग से भटक जाते हैं। भीतर चलने के लिये भीतर का ही वाहन चाहिये। शीघ्रगामी से शीघ्रगामी रॉकेट जो स्थूल यंत्रों से बने होते हैं और उनकी शक्ति बहुत ही सीमित होती है लेकिन भीतर का जो वाहन है, उसकी शक्ति असीम होती है— उसकी क्षमता अपार होती है। उस भीतर के वाहन पर आरुढ़ हो जावे तो वह वाहन गतव्य स्थान पर पहुँचा सकता है। प्रश्न यही है कि उस वाहन पर आरुढ़ होने की कला सीखें और वह कला है समीक्षण ध्यान योग की— आत्म समीक्षण की अथवा अपने विराट् सामर्थ्य के समीक्षण की।

एक मनमोजी स्वभाव का राजा अपने अनुचरों के साथ राज्य सभा में बैठा हुआ था। उसी समय सभी की दृष्टि एक अश्वारोही

की तरफ गई। वह घुडसवार कोई विदेशी था। वह घोड़े को साथ लेकर ठेठ राज्य सभा में घुस आया। सबने आश्चर्य प्रकट किया कि यह बिना किसी खयाल के घोड़े सहित यहाँ तक कैसे चला आया है? निर्भयता से वह सबके बीच में आकर खड़ा हो गया। दीवान ने प्रश्न किया — घोड़े सहित यहाँ आ जाने का क्या कारण है? वह बोला मैं दुनिया में बहुत घूमा हूँ। कई राजाओं के सामने भी गया, लेकिन मेरी समस्या का हल नहीं निकला। मैंने आपके राजा साहब की तारीफ सुनी, इसलिये यहाँ चला आया हूँ। मैं इस घोड़े को कभी भी अलग नहीं करता हूँ इसलिये इसके सहित मुझे यहाँ आना पड़ा है। आप जरा मेरे इस घोड़े को देखिये।

सभी सभासद बारीक नजर से उस घोड़े को देखने लगे। उस घोड़े का रूप रंग, उसके शरीर की पुष्टता और उसका लावण्य अनुपम था। ऐसा घोड़ा किसी ने पहले नहीं देखा था। उस विदेशी ने कहा कि जो कोई इस घोड़े पर सवारी कर ले तो उसको मैं यह, बिना मूल्य दे दूँगा। लेकिन इस पर वही व्यक्ति सवारी करने की कोशिश करे जिसको अश्वारोहण की कला आती हो।

जितने लोग राज्य सभा में बैठे हुए थे, उस घोड़े पर सवारी करने के लिये उन सभी का मन मचल उठा। महाराजा का भी मन चलायमान हुआ, मगर वे अपने आपको कुशल नहीं समझते थे। तब उन्होंने अपने राज्य के कुशल अश्वारोहियों की तरफ अपनी नजर दौड़ाई। अश्वारोही विनम्र थे, वे करवद्ध खड़े हो गये और बोले — राजन् ! क्या आज्ञा है? राजा ने एक को सकेंत किया, तब घोड़े की तरफ वह आगे बढ़ा। घोड़े पर नियंत्रण पाने के जितने उपाय वह जानता था, उसने एक-एक करके सभी को आजमाया, लेकिन घोड़े ने उसको गिरा ही दिया। राजा ने तब एक के बाद दूसरे अश्वारोहियों को सकेंत किया, लेकिन सभी पराजित होते गये।

निराशा के वातावरण में राजा को एक उपाय सूझा और उसने कहा— भाई ! यह घोड़ा ही सवारी के योग्य दिखाई नहीं

देता है। तुम इसको पकड़ कर जरूर खड़े हो मगर इस पर सवारी कर सकते हो या नहीं — कौन जानता है, इतना सुनते ही वह तुरन्त घोड़े पर सवार हो गया और घोड़ा उसको वहाँ से ले उड़ा।

यह तो एक रूपक है। घोड़ा कैसा भी हो, उस पर सवारी करने की कला आनी चाहिये। यह आत्मा भी इस कला को सीख कर मन के घोड़े पर बैठ जाये तो यह वाहन उसका आध्यात्मिक क्षेत्र की सफल यात्रा करा सकता है।

मनका समीक्षण - गन्तव्य का अधिकरण

क्या अपनी आत्मा को भी अश्वारोहण का ऐसा अवसर चाहिये? उस विदेशी का वह बाहर की दृष्टि का अश्व था, लेकिन भीतर का अश्व भी है।

प्रभु महावीर ने उद्घोषणा की है—

“मणोसाहसिओ थीभो दुदृतो परिघावई।

त सम्म तुनिगिम्हायि, घम्मसिवाई कथग।।”

हे मानव, तुम्हारे पास भी मन का एक साहसी घोड़ा है, लेकिन वह दुष्ट स्वभाव का है। जिस आत्मा को उस घोड़े पर बैठने की कला नहीं आई, उसके लिये यह घोड़ा परम कष्टदायक होता है। इस घोड़े का अस्तित्व सदा आत्मा के साथ ही होता है। चाहे यह द्रव्य रूप में रहे अथवा भाव रूप में यह मन का घोड़ा बड़ा तीव्रगामी होता है। जिस आत्मा को आध्यात्मिक आकाश में लम्बी यात्रा करनी है और मोक्ष के लक्ष्य तक पहुँचना है तो उसे इसी मन के अश्व पर आरुढ़ होना पड़ेगा। लेकिन बात यही है कि उसको इस पर आरुढ़ होने की कला सीखनी होगी— इस उदंड घोड़े को अपने कुशल नियंत्रण में लेना होगा। मन के घोड़े पर बैठकर उसे नियंत्रित करते हुए जीवन यात्रा में सन्तोषजनक प्रगति प्राप्त की जा सकती है।

समय—समय पर आप कुछ बातें जिज्ञासा के रूप में रखते हैं कि महाराज, हम धर्म साधना और आध्यात्मिक जीवन का चिन्तन करने के लिये बैठते हैं, लेकिन साधना और चिन्तन चलता नहीं है—मन कहीं का कहीं चला जाता है। जब तक मन स्थिर और नियंत्रित नहीं होता, तब तक बात बनती नहीं है। इस जिज्ञासा का समाधान इतना ही है कि आपको आरोहण की कला आनी चाहिये और इसके बाद आरोहण हो तो प्रगति अवश्यभावी है। लेकिन प्रश्न यह भी है कि प्रगति किसको कहे?

क्या किसी रॉकेट में बैठकर इधर से उधर पृथ्वी का चक्कर लगा लेना प्रगति है? सामाजिक क्षेत्र में कुछ सुधार ले आना प्रगति है? व्यवसाय को उन्नत बना लेना प्रगति कहलायगी? मैं इनको प्रगति नहीं कह रहा हूँ। मेरा अभिप्राय आप समझते हैं। आत्मा की विशेष प्रकार की गति ही प्रगति कहलाती है। वास्तविक प्रगति यही होती है कि आत्मा निजत्व का समीक्षण कर उसे पूर्णतया उपलब्ध कर सके?

तटस्थ भाव से चिन्तन करे तो ज्ञात होगा कि प्रत्येक व्यक्ति की भावना आगे बढ़ने की होती है और वह सुदीर्घ भविष्य की बात सोचकर अपनी क्रांती की रूपरेखा बनाता है। जो जितना आगे की सोचता है, उसको दुनिया उतना ही प्रगतिशील कहती है। जो ऐसा नहीं करते, वे अप्रगतिशील या प्रगति—विरोधी कहलाते हैं। ऐसी आगे की बात किसी भी सासारिक विषय के लिये सोची जाय—जैसे आर्थिक या व्यावसायिक क्षेत्र की बात हो तो वह कला क्या प्रगतिशील है? व्यक्ति अपने ही औजारों से दुनिया को नापना चाहता है और उसकी ही अनुरूपता में प्रगति की व्याख्या करने लगता है लेकिन उसकी प्रगति उस कोल्हू के दैल के समान ही होती है। दो पैसे कमाकर या बाल बच्चों का ठीक से भरण पोषण कर भला क्या आप जीवन यात्रा में प्रगति कर लेते हैं? ऐसा भली प्रकार से कर लेने के बाद जब सासारिकता की पट्टी को अपनी आँखों पर से उतारेगे, तब

उस कोल्हू के बैल की तरह यही प्रतीत होगा कि आप वही के वही खड़े हैं— चले बहुत, लेकिन ससार के कोल्हू के चारो ओर ही। आप दो कदम भी आगे नहीं बढ़े हैं। इसके विपरीत जीवन के महान् उद्देश्य से कुछ पीछे ही सरक गए हैं।

मनका समीक्षण अर्थात् निर्मलता की ओर गति

यदि किसी को जीवन यात्रा की प्रगति का लेखा-जोखा रखना है तथा प्रगति की सही-सही व्याख्या जाननी है तो उसे समीक्षित मन के साथ अपने अन्तःकरण की निर्मलता पर दृष्टि डालनी होगी, जितनी अधिक निर्मलता होगी उतनी ही अधिक प्रगति कहलायेगी। अपनी प्रगति का सही लेखा-जोखा लेने के लिये अपने अन्तःकरण में झाँकिये। उसका समीक्षण करिये, यह परीक्षा कीजिये कि मन आपके अपने नियन्त्रण में है या नहीं? यदि है तो कितने अशो में और नहीं है तो क्यों नहीं है? मन के घोड़े पर आत्मा सवार है यदि नहीं है तो उसे किस प्रकार आरूढ़ बना सकते हैं?

ससार में परिभ्रमण करते हुए अनादिकाल से मन की कुछ वृत्तियाँ विचित्र बन गई हैं। वे ही उसके स्थायी भाव के रूप में बदल गई हैं। ये स्थायी भाव एक गोलाकार में चल रहे हैं जो आहार, निद्रा, भय तथा ससार की दशा के भाव हैं। यह मन जन्म से साथ लगा है और जिस वातावरण में यह चलता है उससे अपने अर्जित भाव भी ग्रहण करता है। यह मन इन्द्रियों के भिन्न-भिन्न विषयों में घूमता है। जिसकी जैसी दृष्टि होती है, उसी रूप में वह अपनी या किसी की प्रगति का हिसाब लगाता है। जैसे किसी की आर्थिक दृष्टि होती है तो वह अर्थ को दृष्टि में रख-कर ही प्रगति की व्याख्या करता है। लेकिन ऐसा भटकाव मन के अस्थायी और अर्जित भावों के कारण होता है। अगर आत्मा अपने भावों को प्रमुख बनाकर मन के अश्वपर नियन्त्रण कर ले और आरूढ़ हो जावे तो प्रगति की व्याख्या का लेखा-जोखा केवल आत्मा की उन्नति से ही निकाला जायेगा और ऐसा लेखा-जोखा ही प्रगति का यथार्थ लेखा-जोखा होगा,

आत्म-समीक्षण होगा।

वस्तुस्थिति का प्रतिपादन जब तक सही तरीके से नहीं होता है, तब तक किसी व्यक्ति में सही लेखा-जोखा निकालने की क्षमता भी पैदा नहीं होती है। कपड़ा नापने के गज से क्या कोई किसी की मनुष्यता को नाप सकता है? सोना-चाँदी तोलने के काँटे से कोई आत्मा का तोल निकाल सकता है? इस जीवन की प्रगति का लेखा-जोखा आध्यात्मिक मापदण्ड से ही निकलेगा कि किसका अन्त करण कितना निर्मल है?

कवि आनन्दनजी ने प्रार्थना में उस आध्यात्मिकता का मापदण्ड बताया है—

“निज स्वरूप जे किरिया साधे,
तेह आध्यात्म लहिये रे।
जे किरिया करि चउ गति साधे,
तेन आध्यात्म कहिये रे।”

निज-आत्मिक स्वरूप को साधने वाली प्रत्येक क्रिया आध्यात्मिक क्रिया है और जिस क्रिया से ससार के चतुर्गति भ्रमण का काम होता हो, वह क्रिया कभी भी आध्यात्मिक नहीं है। चिन्तनशील व्यक्ति जब चिन्तन के क्षणों में उतरते हैं और अपनी दृष्टि को सासारिक विषयों से ऊपर उठाते हैं, तब उन्हें आध्यात्मिक क्षेत्र की झलक मिलती है, जिसके आधार पर वे आध्यात्मिक क्रियाओं को पहचान सकते हैं, उन्हें अपना सकते हैं तथा अपनी जीवन यात्रा में अग्रगामी बन सकते हैं।

सच्ची प्रगति का आधार-अध्यात्म समीक्षण

आधुनिक युग में भौतिकता एवं आध्यात्मिकता के संघर्ष में आपको एक विचित्र अन्तर्विरोध दिखाई देगा। आज की दुनिया में अमेरिका भौतिकता से सम्पन्न देश है, जिसकी तुलना में हिन्दुस्तान

बहुत गरीब देश है। इस देश में आध्यात्मिक सम्पन्नता सदा ही रही है। आज विचित्र दशा यह है कि भौतिक सम्पन्नता से दुखी होकर अमेरिका हिन्दुस्तान की तरफ देख रहा है कि इस स्रोत से उसको शान्ति मिले। लेकिन हिन्दुस्तान में भौतिकता की भूख काम कर रही है और वह अमेरिका की तरफ देख रहा है। इसका तात्पर्य यह है कि भौतिकता से मनुष्य की कभी तृप्ति नहीं होती है। आत्मा को शान्ति आध्यात्मिकता के क्षेत्र में विचरण करने से ही मिलती है इसलिये उस क्षेत्र में सम्पादित प्रगति को ही सच्ची प्रगति कहते हैं।

आध्यात्मिक क्षेत्र ही जीवन में महान् उपलब्धियों का साधन होता है, इसलिये भौतिकता की वास्तविकता को जान लेने वालों की निगाहें इस आध्यात्मिक क्षेत्र की ओर ही मुड़ती हैं। लेकिन जिनकी निगाहें भौतिकता की ओर लगी हुई हो, वे आसानी से आध्यात्मिकता के महत्व को कैसे आत्मसात् कर सकते हैं ? वे तो इस मन के उदड़ घोड़े पर बैठ कर कभी नरक कभी तिर्यच गति तो कभी निगोद योनि तक में पहुँच जाते हैं। किन्तु इस मन को आत्मा के अधीन बनाना और चलाना— यह एक विकट प्रश्न को भी हल करना है।

मैं सोचता हूँ और गहराई से समीक्षण करता हूँ तो लगता है कि भविष्य में अगर दुनिया हिसाकारी व विनाशक शस्त्रों का निर्माण और दुरुपयोग नहीं करे और विज्ञान को लोक-कल्याण के साथ जोड़ दे तो यह भौतिकता स्वयं भी आध्यात्मिकता की ओर मुख कर लेगी। इस प्रकार का जन-मानस बनाने का कर्तव्य है धार्मिक क्षेत्र में कार्य कर रहे लोगों का कि वे उस प्रकार का प्रचार करें तथा दुनिया को आध्यात्मिकता का महत्व समझावे। वैसी खुराक तैयार करें। वह खुराक अगर दुनिया को मिलेगी तो दुनिया निश्चित ही आध्यात्मिकता की ओर कदम बढ़ाएगी।

आध्यात्मिक क्षेत्र में जिनकी गति है, वे आत्म सकल्प के आधार पर चलते हैं, जिसके साथ आत्म-विश्वास और आत्म पुरुषार्थ जुड़ा

हुआ होता है। योग का सहयोग तो उनको मिलता है लेकिन आध्यात्मिक प्रगति साधने वाले योग पर ही आधारित नहीं रहते। नदी का प्रवाह जिस ओर बह रहा है, उस प्रवाह में तो कोई भी तैर कर दूर तक जा सकता है लेकिन विशेषता उसकी होती है जो प्रवाह के विपरीत दिशा में तैर कर अपनी आत्म-शक्ति का परिचय दे। जो प्रवाह का सामना करता है, वह दुनिया की निन्दा-सराहना की परवाह नहीं करता है, और सत्य तत्त्व का अनुसरण नहीं छोड़ता है। लोग चाहे उसको पुराणपथी ही क्यों न कहे? किन्तु यह जो गति है, वही सच्ची प्रगति है।

अन्धानुकरण नहीं - सिद्धान्तों का समीक्षण

इस ससार में विषय कषायों का प्रवाह भी नदी की धारा की तरह बह रहा है। जो इस प्रवाह के साथ बहता है, वह भौतिकता का अन्धानुकरण करता है लेकिन जो इस प्रवाह के विरुद्ध तैरता है, वही वास्तविक प्रगति को साध लेता है। लेकिन आज के युग में धार्मिक क्षेत्र में भी प्रगतिशीलता की नई-नई व्याख्याएँ लोग करने लगे हैं। वे कहते हैं कि - "युग प्रगतिशील है- इसमें साधु भी वाहन से यात्रा करें, ध्वनि विस्तारक यंत्र काम में लें, गद्दी, कुर्सी पर बैठें और बहिनो से हाथ मिलावे तो क्या आपत्ति है? इन बातों का उनके अनुसार वे ही विरोध करते हैं जो पुराणपथी हैं। इस प्रकार का कथन भ्रान्ति-मूलक है, क्योंकि जो धारा के सम्मुख मुड़ा था, वह उस धारा के प्रवाह को सहन नहीं कर पाया तो तरकीब से विषयों की ओर लुढ़कने लगा और धारा में सम्मुख तैरने वालों को पुराणपथी कहने लगा एवं अपने को प्रगतिशील। यदि इन्द्रियों के विषयों में लिपटने, योग के साधन जुटाने तथा साधुता को छल कपट से रगने में ही प्रगतिशीलता है तो वैसे प्रगतिशीलता वास्तव में प्रतिगामिता है अथवा पतन का मार्ग है।

अपने सिद्धान्तों पर दृढ़ रहकर आध्यात्मिक व आत्म-साधना से आगे बढ़ने का नाम प्रगतिशीलता है, वरना किसी भी बात के आखे

मूढ़ कर मान लेने को प्रतिगामिता ही कहेंगे। भगवान् महावीर और महात्मा बुद्ध समकालीन थे। बुद्ध के अनुयायी विभक्त होकर प्रतिगामी मार्ग पर बढ गये और अधिकांश उसमें बह गये। लेकिन भगवान् महावीर के अनुयायी आध्यात्मिकता के क्षेत्र को व्यापक बनाने की बात ही सोचते रहे। प्रगतिशील वही है जो आध्यात्मिक क्षेत्र में आगे से आगे जाना चाहता है, लेकिन इसके लिए आवश्यक है सिद्धान्त, सद्व्यहार, सुन्दर रीति व स्वस्थ गति। परन्तु लोग आज विपरीत प्रगतिशीलता की ओर मुड़ रहे हैं। भगवान् महावीर के युग में भी गौशालक और जामालि थे जो भगवान् द्वारा बताये हुए मार्ग के विपरीत चलते थे, तथा अपने को प्रगतिशील मानते थे। आज के प्रगतिशील तर्क देने वालों को मैं पूछता हूँ कि भगवान् महावीर ने जामालि से यह क्यों नहीं कहा कि तुम्हारे और मेरे कहने में जो फर्क है, मैं कुछ पीछे सरकू तथा तुम कुछ आगे आओ ताकि अपने समझौता करले? ऐसा नहीं करने पर भगवान् को सकुचित विचारों वाले या प्रतिगामी कह सकेंगे क्या? यह सोचने की बात है कि वास्तव में प्रगतिशीलता क्या होती है और प्रतिगामिता क्या होती है ?

श्रमण भगवान् महावीर स्वामी द्वारा निर्देशित मार्ग तो प्रगतिशीलता का ही है। जो उनका सम्यक् अनुसरण करता है वही प्रगतिगामी बन सकता है। जो निर्देशित मूल यम—नियमों को भग करते हैं, वे प्रगतिगामी हैं।

मेरे भाई बहिन आधुनिक हवा में इतने ऊँचे उड़ रहे हैं कि जैसे पतंग उड़ता है। पतंग की भी डोर हाथ में हो तब तो कोई बात नहीं, लेकिन डोर हाथ से छूट जाय तब क्या हाल होगा ? यह जो डोर है, वह सिद्धान्तवादिता की डोर होनी चाहिये और जब यह डोर हाथ में हो तब पतंग कहीं भी कैसे भी उड़ान करे तो आत्म—पतन का खतरा नहीं रहेगा। शायद यह कुछ लोगों को पसन्द नहीं आयेगा कि मैं किस युग की बात कर रहा हूँ। आप तटस्थ भाव से सोचेंगे तो ज्ञात हो जायगा कि मैं किस युग की बात कर रहा हूँ और

महावीर किस युग की बात कर रहे थे ? मैं उनका उदाहरण इसीलिये प्रस्तुत करता हूँ कि आपको सोचने का सम्बल मिले। अपने को विशाल और व्यापक बनाइये, लेकिन सिद्धान्तवादी प्रगतिशीलता के साथ। आँखों पर पट्टी बाँधकर किसी बात का पालन न करें। क्योंकि वह, प्रतिगामिता होती है—अन्धा अन्ध पुलाय।

प्रगतिशीलता का आधार—सैद्धान्तिक समीक्षण

इस विश्लेषण से आप समझ गये होंगे कि जीवन की यात्रा में—आध्यात्मिक क्षेत्र की यात्रा में गतिशील कौन होता है ? मैं स्पष्ट रूप से कहता हूँ कि सिद्धान्तों का जो धरातल नियत का लिया गया उस पर दृढ़तापूर्वक चलना चाहिये। दोहरे व्यवहार से दुनिया को धोखा देने की प्रवृत्ति नहीं रहनी चाहिये। जब कभी समीक्षण के सप्रेक्ष्य में मन के घोड़े को ठीक तरह से नियंत्रित करके आगे बढ़ने में शक्ति लगायेंगे तो फिर अंधे नहीं रहेंगे। तब जीवन की यात्रा में एक सुव्यवस्थित मोड़ आ जायेगा। फिर समीक्षण की व्यवस्थित गति के साथ आप आगे—से—आगे प्रगति करते हुए चल सकेंगे।

प्रगतिशील समझे किसको ? कोई कदम उठाने से पहले अपने अन्तःकरण का ठीक तरह से समीक्षण करें, अपने मन की भलीभाँति जाच परख करें। जब यह स्थिति आ जायेगी—यह कला हृदय में उतर जायेगी तो मन के घोड़े पर सवारी भी हो जायेगी और घोड़े की गति भी नियंत्रित हो जायेगी। जीवन की यात्रा में इस प्रकार की प्रगतिशीलता के साथ जब आत्मा अपनी ही आन्तरिकता में गति करेगी, उसका समीक्षण करेगी तभी वह अपने चरम विकास तक पहुँच सकेगी। वहाँ तक पहुँचने के लिये हम अपनी स्थिति साधु जीवन को लेकर चल रहे हैं, आप भी आगे बढ़ें और सन्त जीवन को आगे बढ़ावे।

□□

६. समीक्षण बनाम अन्तर्दर्शन

समीक्षण ध्यान की साधना भीतर के दर्शन की साधना है । किन्तु इसका परिणाम उभयमुखी होता है । यह जीवन के भीतरी व बाहरी दोनो तटो का स्पर्श कर आनन्द से भर देती है । नदी अपने दोनो तटो को हरा भरा करती हुई चलती है । दोनो तटो की शोभा बढ़ाती हुई ही वह समुद्र की ओर निरतर आगे बढ़ती है । वैसे ही इस जीवन मे यदि समीक्षण-साधना का समुचित रूप से विकास हो जाय तो वह साधना-शक्ति भी नदी की ही तरह जीवन के दोनो तटो को हरा भरा कर शोभायमान करती हुई वीतरागता के समुद्र मे समाहित हो जायगी । ये दोनो तट बाहरी और भीतरी जीवन के रूप मे अथवा इहलोक एव परलोक के रूप मे माने जा सकते है ।

किन्तु इस साधना का विकास कैसे होगा ? क्योंकि यह चेतना शक्ति इसी आत्मा की शक्ति है जो सासारिकता मे तीव्र होने से आध्यात्मिक मार्ग की ओर निद्रालीन है । आध्यात्मिक दृष्टि से उसकी जागृति हो, तभी उसका उसके अनुसार विकास सम्पादित किया जा सकता है । ऐसे विकास के लिए समीक्षण साधना किंवा अन्तर्दर्शन के अभ्यास की आवश्यकता होती है । कारण, अन्तर्दर्शन होगा तभी अन्तश्चेतना के स्वरूप की समीक्षा हो सकेगी एव उस स्वरूप की जागृति अन्तरिक दर्शन के परिपुष्ट अभ्यास से ही सम्पन्न होगी ।

समस्याओं का घेरा : आत्म-विस्मृति

आज के मानव के समक्ष इस लोक की समस्याएँ विशेष रूप से मुँह बाये खडी रहती हैं । मनुष्य यह चाहता है कि मेरा यह दृश्य जीवन, जिसमे मैं जी रहा हूँ, जिस परिवार मे मैं रह रहा हूँ, जिस समाज के बीच मैं चल रहा हूँ और जिस राष्ट्र के साथ मेरा सम्बन्ध है, मैं उन सभी स्थानो मे सर्वोपरि प्रतिष्ठित रहूँ । मेरी पहुँच सभी स्थानो पर हो । मैं इन कार्यों को करता हुआ कभी भी किसी के प्रभाव मे न रहूँ और सभी क्षेत्र मे मेरी प्रशंसा हो ।

यह प्रशसा, प्रतिष्ठा तथा यश की भावना मानव के मन में उत्पन्न होनी स्वाभाविक है। चाहे वह साध्य रूप में हो अथवा साध्य रूप में न हो, शुद्ध साध्य के साथ भी इस प्रकार की भावना शुद्ध साध्य के लक्ष्य में कभी न कभी अवरोधक बनकर साध्य का रूप ग्रहण कर सकती है। अतएव समीक्षण-दर्शी साधक को ऐसी भावना भी मन में उत्पन्न या जागृत नहीं होने देनी चाहिये। कदाचित् उसकी स्फुरणा बनती हो तो तत्काल उसका समीक्षण करके उसे शमित कर देना चाहिए।

साधक का एकमात्र शुद्ध उद्देश्य ही उसके सम्मुख रहना चाहिए। उसी उद्देश्य की पूर्ति दैनिक जीवन के प्रत्येक कार्य से करते रहने का समीक्षण चालू रहे। ऐसे साधक की अनिच्छा रहने पर भी पूर्वोक्त यश, कीर्ति स्वयं साधक के पीछे भागती रहेगी। किन्तु साधक उसको अपने लिए उपादेय के रूप में ग्रहण नहीं करके अनुकूल प्रतिबन्धक के रूप में ही समझता रहे तो उस साधक के जीवन में शुद्ध लक्ष्य की धूमिलता नहीं होगी, वह सदा सर्वदा प्रगतिशीलता के साथ लगातार अपने चरण आगे बढ़ाता ही रहेगा। उसके जीवन में वास्तविक सेवा सहयोग और सत्कार्य बनते रहेगे।

किन्तु यह भावना भी धन और वैभव प्राप्त करने के उद्देश्य जैसी लुभावनी होती है। किसी भी तरह प्रशसा, प्रतिष्ठा और कीर्ति प्राप्त हो, इसके लिए वह जैसी अनीति का आचरण धन कमाने के क्षेत्र में करता है। वैसे ही अनीति का आचरण इस क्षेत्र में भी करना आरम्भ कर देता है। कीर्ति का बाहरी आवरण इस रूप में खड़ा कर दिया जाता है, जैसे कि वह स्वयं एक महान पुरुष है, किन्तु कोई विवेकशील व्यक्ति उस 'महान पुरुष' के आवरण के भीतर झाँक कर देखे तो उसके जीवन का खोखलापन साफ दिखाई दे जाता है।

इस तरह जो व्यक्ति अनीति पर आधारित चालाकी का जीवन जीते हैं, वे सामान्य रूप से शान्ति-प्रिय समाज में विविध प्रकार से समस्याएँ उत्पन्न कर देते हैं। अपार धन व यश प्राप्त करने के क्षेत्रों

मे ऐसी फर्जी कार्यवाहियों से सामान्य जन के लिये कई तरह की समस्याएँ पैदा हो जाती हैं, वे ही इह लोक की लौकिक समस्याएँ हैं। इन लौकिक समस्याओं से आध्यात्मिक क्षेत्र में भी कई कठिनाइयाँ सामने आती हैं और उनका हल निकाले बिना आत्मोन्नति का मार्ग निष्कटक नहीं बनता है।

प्रारम्भ में तो मनुष्य धन-यश अर्जित करने के क्षेत्रों में नीति के अनुसार प्रयत्न और पुरुषार्थ करता है, किन्तु ऐसा करने पर भी दुनिया की आपाधापी में जब उसको इच्छानुसार फल नहीं मिलता है, तो वह भी उस आपाधापी में शामिल हो जाना चाहता है तथा नीति को छोड़कर अनीति के मार्ग पर चल पड़ता है। नीति पर चलते हुए वह अनुभव करता है कि उसके जैसे लोगों की सख्या और उनका प्रभाव बहुत कम है और इसी कारण वह अपने या अपने परिवार-जनो के अभावों को पूरा नहीं कर पाता है। कभी-कभी तो परिवार के सदस्य भी उसका निरादर करने लगते हैं—समाज और राष्ट्र में आदर पाना तो दूर की बात होती है। वह देखता है कि जो लोग सम्पन्न हैं सभी जगह वे ही आदर पाते हैं और उन्हीं की कीर्ति में ज्यादातर चार चाँद लगते हैं। इस ओर कोई ध्यान नहीं देता है कि यह सम्पन्नता उन्होंने कितनी अनैतिकता से प्राप्त की है।

नीति पर चलते हुए उसको चारों ओर निराशा ही निराशा दिखाई देती है। सुख के बजाय पग-पग पर दुर्भाग्य सामने खड़ा दिखाई देता है। अनेक प्रकार की कठिनाइयाँ उसको घेर लेती हैं, तब उसके जीवन में रिक्तता प्रवेश करने लगती है। जो पृष्ठ-भूमि में आध्यात्मिक अनुभव होता है, उससे उसका जीवन रिक्त बन जाता है। जीवन की उस रिक्तता में वह भी पागलो की दौड़ में शामिल हो जाता है और अनीति की कालिमा से अपने जीवन को रँगता हुआ आंतरिक सुख को भूल जाता है। जीवन की ऐसी रिक्तता अत्यन्त भयावह होती है।

समीक्षण का दिग्बोध

जीवन की भयावह रिक्तता में जब कभी समीक्षण का चिंतन

उपस्थित हो जाता है तो भावना की अनुकूलता के साथ मनुष्य अपने जीवन की दुर्दशा का समीक्षण करने लगता है। वह कुछ गहरा उतर कर आत्म-समीक्षण करता है कि जीवन की ऐसी दुर्दशा क्यों हो रही है? जैसा कि मुझे महसूस होता है, दुर्भाग्यी हूँ तो क्या, यह मनुष्य जीवन दुर्भाग्य से मिलता है? यदि ऐसा नहीं तो मैं दुर्भाग्यी कैसे? सद्भाग्यी ही हूँ, किन्तु शायद मैं अपने सद्भाग्य को ठीक से नहीं समझ पा रहा हूँ। इस मनुष्य जीवन में तभी आत्मिक शक्तियाँ विकसित होने को आतुर हैं—मैं ही दुर्दशाग्रस्त बन कर उन्हें नहीं समझ पा रहा हूँ। मैं अपने भीतर केवल अभाव ही अभाव देख रहा हूँ, रिक्तता महसूस कर रहा हूँ और जीवन का सही सूत्र पकड़ नहीं पा रहा हूँ, किन्तु वह सूत्र मुझे पकड़ना होगा ।

ऐसी चितन-धारा प्रवाहित होती है तो कभी-कभी उसमें भावनाओं की बाढ़ भी आ जाती है, उस भाव प्रवाह में जीवन का बहुत सारा कचरा बह जाता है।

आगम ग्रंथों में उल्लिखित अनेक महापुरुषों के जीवन हमारे सामने हैं, जो प्रशस्त भावनाओं की ऐसी उच्चतम कोटि में इतने जल्दी पहुँच गये कि चंद क्षणों में ही उनके जीवन की समूची उज्ज्वलता निखर उठी। जागृति के सुनहरे क्षण ऐसे ही होते हैं। फिर पूर्ण चिन्तन धारा से जीवन के दोनों तट हरीतिमामय बनते हैं तो शोभादायक भी बन जाते हैं। ये दोनों तट बाहरी और भीतरी जीवन के होते हैं, जो इस प्रकार की चिन्तन धारा से सजल और सरस बन जाते हैं। यह जीवन सरस बनता है तो परलोक स्वयं ही सरस बन जाता है।

कई बार जागृति के ऐसे सुनहरे क्षण स्वयं के समीक्षण द्वारा स्वयं का विवेक जागृत कर दे तो स्वयं भी उपस्थित हो सकते हैं, किन्तु यह विरल होता है। अधिकतर सुनहरे क्षण सत समागम से ही उपस्थित होते हैं। जब मनुष्य सन्तो के समीप पहुँचता है, प्रभु की प्रार्थना तथा भगवान की वाणी का श्रवण करता है, उस वाणी में

उसको रस आने लगता है। मन आनन्दित होता है तो वह ज्ञान चर्चा भी करता है— तथा अन्तर्दर्शन की तरफ भी प्रेरित होता है। सन्त समागम जितना प्रभावशाली होता है, उसके अनुसार ही वह अपनी भावनाओं को शुभ्रता में ले जाता है तथा आत्मोत्थान के लिए पुरुषार्थ करने का सकल्प बना लेता है। यह मोड़ उसके जीवन का सुखद मोड़ हो जाता है और वह धीरे-धीरे ही सही, अपने जीवन को स्वस्थ बना लेता है। एक बार जीवन में जो जागृति के क्षण आते हैं उनकी यदि सुरक्षा कर ली जाती है तथा जीवन व्यवहारों में उनके अनुसार परिवर्तन आ जाता है तो वे क्षण स्थायी बन जाते हैं। उनके स्थायित्व का अर्थ होता है आत्मा का सतत समीक्षण, और वही समीक्षण परिपूर्ण शुद्धि का कारण बन जाता है।

निष्काम समीक्षण

श्री मदानन्दधन जी ने प्रार्थना में सकेत दिया है कि तू सुपार्श्वनाथ भगवान का वन्दन कर। आज के युग के व्यक्ति किसी भी कार्य का प्रयोजन पहले जान लेना चाहते हैं। और यह उचित भी है। इसलिए उन्होंने प्रयोजन बतलाने की दृष्टि से पहली कड़ी में ही सकेत दे दिया है कि मैं जो वन्दन कर रहा हूँ, वह बिना प्रयोजन के नहीं है। इसके लिए कहा गया कि —

श्री सुपार्श्व जिन वदिए,

सुख सम्पत्ति नो हेतु ललना ।

शान्त सुधारस जलनिधि,

भवसागर मा सेतु ललना ।

इसमें कहा है कि तू परमात्मा का वन्दन कर। वन्दन करने से तुझे फल मिलेगा। कहा जाता है कि साधक को फल की कामना नहीं करनी चाहिए, लेकिन फल की कामना किस रूप में नहीं करनी चाहिए— यह समझने का विषय है। कुछ मागने या याचना के रूप में फल की कामना नहीं करनी चाहिए। इसके अन्तर को समझ लीजिए।

एक व्यक्ति धर्म करनी का मूल्यांकन करता है, लेकिन उसमें मूल्य की कामना नहीं करता है। धर्म करनी का मूल्यांकन करने वाला जब वन्दन करने की स्थिति में आता है तो सोचता है कि मेरी धर्म करनी का फल हो तो मुझे अमुक वैभव मिले, सन्तान मिले या अन्य प्राप्ति हो। ऐसी फल कामना उस धर्म करनी को बेचने के समान होती है। ऐसी फल कामना बधनकारी होती है क्योंकि उसके द्वारा अमूल्य वस्तु को तुच्छ मूल्य के साथ बेच दिया जाता है। एक चिन्तामणि रत्न किसी व्यक्ति को मिल जाता है। वह उसकी कीमत नहीं समझता है और जोहरी के पास चला जाता है कि जितनी कीमत वह अपनी इमानदारी से उचित समझे वह उसको दे दे। तब तो जोहरी कुछ सोचने पर बाध्य होगा, लेकिन वह अगर यह कहे कि मुझे दस रुपये दे दो और यह टुकड़ा ले लो, तो जोहरी सोचने पर भी बाध्य नहीं होगा और दस रुपये में चिन्तामणि रत्न खरीद लेगा। इसमें दोष खरीदने वाले का नहीं, बेचने वाले का है। इसी रूप में धर्म करनी वाले भाई—बहिन यह भाव रख सकते हैं कि उसका उन्हें फल मिलेगा, लेकिन दस रुपये में चिन्तामणि रत्न बेचने की तरह धर्म करनी को बेचने के लिए वे कीमत नहीं लगावे। वे फल की यही भावना रखे कि उनकी आत्मा शुद्ध होगी, बाकी जो मिलेगा, वह अपार मिलेगा। लेकिन मागने का चाव या याचना नहीं होनी चाहिये।

परमात्मा की प्रार्थना का जो प्रयोजन बताया गया है वह यही है कि इसमें सुख और सम्पत्ति मिलेगी, लेकिन वह लौकिक नहीं, अलौकिक होगी, जिसकी सहायता से भवसागर में पुल बन जायेगा याने कि परमात्म-स्वरूप की दिशा में प्रमाण हो जायेगा एवं शान्ति का अमृत पीने को मिलेगा। प्रार्थना का प्रयोजन कभी लौकिक इच्छाएँ नहीं होनी चाहिए।

धर्म करनी का फल : आत्म समीक्षण

धर्म के क्रियाकलाप के फल को भी यदि जानना चाहे तो उसको ध्यान में रखले। जो परमात्मा को नमस्कार किया जाता है—वह व्यर्थ में जाने वाला नहीं है। यह नमस्कार सुख—सम्पत्ति का हेतु

है। सुख-सम्पत्ति का हेतु क्यों है। इसे कुछ गहराई से समझना होगा। जब भी आप परमात्मा को, गुणी जनो को, सन्त-पुरुषो आदि को नमस्कार करने की स्थिति में होंगे और सही भाव से नमस्कार कर रहे होंगे तो उस समय बुद्धि में निर्मलता आये बिना नहीं रहेगी। कारण, उस समय तुरन्त यह तुलना सामने आएगी कि जिनको नमस्कार किया जा रहा है, वे किस धरातल पर खड़े हैं और मैं नमस्कार करने वाला किस धरातल पर खड़ा हूँ? उस तुलना में प्रेरणा जागृत होगी। तब आत्मा की अशुद्धता और कर्म-जन्य मलीनता को धोने का सकल्प पैदा होगा। सतो के दर्शन के समय शुभ भावों का प्रवाह चलेगा और तब पापपूर्ण भाव रुक जायेंगे। मन पाप से रुकेगा तो सद्गुणों में रमेगा। क्योंकि मन गति तो करता ही है। अगर उसको पाप की ओर जाने से रोक लेंगे तो उसकी गति धर्म की ओर ही बढ़ेगी। वह अन्तर समीक्षण या आत्म-दर्शन में प्रवृत्त होगा।

आप अन्तर्दर्शन करने का अभ्यास कीजिए, आत्म-समीक्षण कीजिए फिर आपको विदित होगा कि कितने बुरे विचार अपने अन्दर रात-दिन आते रहते हैं तथा उनके दबाव से मन किस रूप में धर्म कार्यों से विमुख बना रहता है? पहले तो अन्दर देखने पर प्रकाश ही नहीं दिखाई देगा, क्योंकि वहाँ अन्धकार भरा हुआ है, लेकिन ज्यों ज्यों समीक्षण का अभ्यास पुष्ट बनेगा और आप समीक्षण की गहराई में उतरेगे त्यों त्यों आप वहाँ की स्थिति को देखकर विचलित हो जायेंगे कि मेरी जिन्दगी बुरे विचारों से ही भरी हुई है? उस स्थिति में सुधार लाने के लिये ज्ञानी जनो ने बहुत ही महत्त्वपूर्ण उपाय बताया है—वन्दन का, नमस्कार का। यह उपाय केवल ज्ञानियों द्वारा निर्देशित हुआ है। वन्दन प्रभु के लिये बताया है परन्तु उसके साथ-साथ सारी प्रक्रिया का निर्देशन है। यदि उस परम्परा से आप चलते हैं तो सद्विचारों को बनाने के लिए कई कार्यक्रम हो सकते हैं और इन प्रसंगों से जीवन गतिमान होता रहे तो सहज ही विचारों का प्रवाह पवित्र बनता हुआ चला जाता है। धार्मिक क्रियाकलापों का फल स्वतः ही प्राप्त हुआ चला जाता है, सिर्फ बात अपनी आत्मा के समीक्षण की है—आत्मदर्शन करते रहने की है।

आप सोचेंगे कि प्रातः काल मनुष्य अपने घर के कार्यों में ही व्यस्त रहता है, लेकिन जब उसके ध्यान में आता है कि प्रार्थना के कार्यक्रम का समय हो गया है तो वह सारे कार्यों को छोड़कर प्रार्थना में सम्मिलित होने के लिये चल पड़ेगा और अपने बाल बच्चों और परिवार जनों को भी साथ में ले जायेगा। तो इस रूप में घर रहते हुए भी शुद्ध भावना आई या नहीं? प्रार्थना का ध्यान आते ही जाने की उमंग आई— शब्द गुण की दृष्टि से वह पल्लवित हुआ। घर वाले को चलने के लिए कहा तो धर्म दलाली हुई। धर्म स्थान पर जाकर प्रार्थना में तल्लीन बना और सन्तो के दर्शन करके मंगल पाठ सुना तो कम से कम उतने समय तक के लिये तो बुरे विचारों का आवेग रुक रहा तथा सदगुणों को अपनाने की प्रेरणा मिली। फिर व्याख्यान के कार्यक्रम होता है तो घर के कार्यों को जल्दी निपटाकर पुनः पहुँचने की जल्दी रहती है— शास्त्र श्रवण करने की आकांक्षा बनती है— व्याख्यान में सामायिक की तो सवर की साधना में प्रवृत्ति होती है— पाप का त्याग होता है। सद्विचारों में ध्यान रमता है तो दोपहर के चौपी में सायं काल प्रतिक्रमण में तथा प्रश्नोत्तरी में नियमित रूप से पहुँचने की उत्सुकता रहती है और इन सभी कार्यक्रमों में नियमित रूप से भाग लेने के कारण अपनी विचारधारा में शुद्धता और सदगुणों का प्रवाह स्थायी रूप से बल पकड़ने लगता है।

इसे आप धर्म करनी का ही फल मानिये कि जीवन में सदगुणों की वृद्धि होती है, परिणामों की शुद्धता धीरे-धीरे अखण्ड बनती है तब अन्तर्दर्शन का अभ्यास या आत्म-समीक्षण स्थायी पवित्रता में परिवर्तित होता जाता है।

मन की चक्की रिक्त न रहे

आत्म-समीक्षण की वृत्ति तथा उसका अभ्यास जितना सजग और परिपुष्ट बनता है, उतना ही जीवन में सर्वतोमुखी पवित्रता का त्वरित विकास होता है। मन की वृत्तियाँ निर्मल होती हैं तो बुद्धि में भी सदाशयता का प्रवेश होता है एवं बुद्धि व मन की सहायता से जीवन की समस्त प्रवृत्तियाँ स्व तथा पर के कल्याण में नियोजित हो

जाती है। इस रूप में अन्तराय कर्म का क्षयोपशम होता है तथा अन्य कर्म भी टूटते जाते हैं। निर्मल बुद्धि और मन की अवस्था से गृहस्थाश्रम की प्रवृत्तियाँ भी निर्मल बन जाती हैं। तब बाहरी और भीतरी जीवन में सुख और सम्पत्ति की साधना सुदृढ़ हो जाती है। एक वन्दन से होने वाली शुभ स्थिति के बारे में यह तो पहली उपलब्धि है। कवि ने इस वन्दन के साथ जिस सुख-सम्पत्ति की प्राप्ति का संकेत किया है, उसको आप गभीरता से समझने का यत्न करें।

एक बहिन अपने मामाजी के यहाँ पहुँची, उसने मामाजी के यहाँ हाथ-चक्की चलती हुई देखी। उसके घर पीहर का ऐसा वातावरण था कि वहाँ हाथ चक्की से काम नहीं लिया जाता था। आप जानते हैं कि हाथ-चक्की से पिसे आटे के उपयोग से मन और शरीर के स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। लेकिन उस बहिन ने सोचा कि मामाजी के यहाँ पैसे की तगी दिखती है, जिस कारण यहाँ हाथ-चक्की काम में ली जाती है। उसने मामाजी से पूछा कि वे आटा कल-चक्की में क्यों नहीं पिसवाते हैं? मामाजी ने समझाया कि हाथ-चक्की चलाने के कई गुण हैं। श्रम करने से सच्चे सुख की साधना होती है। प्रातः काल हाथ-चक्की चलाने से शरीर का सुन्दर व्यायाम हो जाता है, शरीर तथा साथ ही मन में स्फूर्ति का संचार होता है। उस स्फूर्ति से बुद्धि निर्मल बनती है। हाथ के पिसे आटे में गेहूँ के पोषक तत्व नष्ट नहीं होते हैं, जिनके कारण शरीर का स्वास्थ्य अच्छा रहता है। कल-चक्की के आटे में अनाज के पोषक तत्व ही नष्ट नहीं होते, जीवन के पवित्र तत्व भी नष्ट हो जाते हैं। मैं भी चक्की चलाता हूँ- जब हाथ-चक्की चलाने में इतने गुण हैं तो पुरुष उसमें पीछे क्यों रहे? तुम समझती होगी कि पैसे बचाने के लिये हाथ-चक्की का प्रयोग होता है तो ऐसी बात नहीं है। इस प्रयोग के लाभ बहुत ज्यादा हैं। तुम भी यह प्रयोग करोगी तो आनन्द आ जायेगा। तब उस बहिन ने भी हाथ-चक्की का प्रयोग शुरू कर दिया। लेकिन अन्तर यह पड़ गया कि वह चक्की तो चला रही थी। पर दाने नहीं डाल रही थी। मामाजी की नजर उस तरफ गई तो उन्होंने टोका कि बिना दाने डाले खाली चक्की क्यों चला रही हो?

दाने डालने पर चक्की उसको भारी लगी। तब मामाजी ने एक सन्त का उपदेश सुनाया कि खाली चक्की चलाने से पाट घिसते हैं, आग पैदा हो जाती है तो नुकसान हो जाता है। उसी तरह मन की चक्की चलती है। अगर उसको खाली चलाते हैं तो मन की शक्ति का अपव्यय होता है। इसलिये उसमें सन्तों के उपदेश और सदगुणों के दाने डालते रहना चाहिये ताकि उनका मथन होता रहे। मन की चक्की में जब उनका सार निकल जाता है तो वे जीवन में रच बस जाते हैं।

यह मन की चक्की में जो पीसना है, वही समीक्षण या अन्तर्दर्शन का अभ्यास है और जीवन के स्वास्थ्य के प्रति सजगता का लक्षण है। इस प्रयोग से जीवन की समस्त वृत्तियों तथा प्रवृत्तियों में पवित्रता व्याप्त हो जाती है।

समीक्षण अर्थात् अन्तर्दर्शन

मेरे कथन का तात्पर्य यही है कि हाथ—चक्की चलाने से जिस रूप में घर की सुन्दर सेवा बन पड़ती है, उसी रूप में मन की चक्की में सद्विचारों और सदगुणों के दाने पड़ते रहे तो अन्तर्दर्शन का अभ्यास पक्का हो जाता है और जीवन को सदगुणी बनाने की चेष्टा सफल बनती है। मेरे भाई—बहिन भी यहाँ अच्छी बातें सुनकर उन्हें चिन्तन—मनन की दृष्टि से अपने मन की चक्की में पीसे। जो घर के सदस्य यहाँ नहीं आ पाये हैं, उनको वे अच्छी बातें सुनाये तथा अपना चिन्तन भी उन्हें देवे। चिन्तन की प्रक्रिया से कई गुना ज्ञान बढ़ता है तथा जीवन में सदगुण ही सदगुण पल्लवित एवं पुष्पित होते हैं।

अन्तर्दर्शन के साथ समीक्षण ध्यान की साधना भी पूर्ण होती है। आप प्रवचन सुनते हैं, किन्तु प्रवचन स्थल से जाने के बाद जो कुछ सुना हो, उसको वापिस ध्यान में लावे और दूसरों को कहने का अभ्यास करे। प्रवचन ध्यान से सुनेगे तभी वह विशेष स्मृति में रहेगा। एक दिन ध्यान से सुनेगे तो दूसरे दिन और अधिक ध्यान से सुनने की प्रवृत्ति बनेगी और इस प्रवृत्ति का प्रतिदिन विकास होता रहेगा तो

ध्यान में एकाग्रता तथा एकनिष्ठा बनने लगेगी। जितने समय तक यहाँ सुने उतने समय तक स्वयं के विचारों को गौण करके जो बातें कही जाती हैं उन पर पूरा ध्यान लगावे। ध्यान से सुनी उन बातों का प्रयोगात्मक निष्कर्ष निकाले। कठिनाई आवे तो प्रश्न पूछकर हल करे। इस प्रक्रिया से धीरे-धीरे आप दुर्गुणों से ऊपर उठकर आन्तरिक ताप को मिटाने का प्रयत्न करे। समीक्षण की प्रक्रिया से यदि अन्तर ताप को मिटा दिया तो इहलोक और परलोक दोनों में सुख-शान्ति का अनुभव करेंगे।

यहाँ मैंने सुख-सम्पत्ति के एक अर्थ को लिया है, समग्र अर्थ को नहीं। आप इस अर्थ पर चिन्तन करें और समीक्षण अन्तर्दर्शन के अभ्यास की दृष्टि से आगे बढ़ने में प्रवृत्त हों। अन्तर्दर्शन तभी होता है जब अपना लक्ष्य आत्माभिमुखी बनता है। आत्मा को संचालक तत्त्व मानकर चलने से आन्तरिक प्रेरणा उद्भूत होती है। तब मनुष्य अपनी प्रत्येक प्रवृत्ति में अन्तःकरण की आवाज को सुनता है और उसका अनुसरण करते हुए अपने आत्मोत्थान के मार्ग को बाधारहित बना लेता है।

आत्मा की सतत् जागृति हेतु समीक्षण ध्यान साधना ऐसी ज्ञानपूर्ण प्रक्रिया है जिससे जीवन की अशुद्धि धुल जाती है, नई अशुद्धि प्रवेश नहीं करती तथा पवित्र सुख-सम्पत्ति स्थायी रूप से उपलब्ध हो जाती है। अस्तु। □□

६. समीक्षण : बाहर और भीतर का समीकरण

हमारी आत्मा अनादि काल से ऐसे द्वैत भाव में उलझी हुई है कि इसका समीकरण दो भागों में विभक्त हो गया है। एक वक्त जब आत्मा किसी उलझन में फँस जाती है तो उस उलझन से उसका छुटकारा पाना बड़ा कठिन होता है। आत्मा को पुनः श्रेय मार्ग पर गति बनाने के लिए उसके अनुसार यत्न करना परमावश्यक होता है। किसी शिला के नीचे किसी का हाथ आ जाता है तो उस शिला के नीचे से अपने हाथ को वापिस बाहर निकालने के लिए काफी श्रम, साहस और बुद्धि से कार्य करना होता है, जो आसान नहीं होता है। सारा बल लगाकर झटके से हाथ को बाहर निकालने की कोशिश की जाती है तो अंगुलियों के टूट जाने का खतरा रहता है और अन्य प्रकार की हानि भी हो सकती है, इसके लिये पूरी सावधानी जरूरी होती है। उस समय श्रम, साहस और बुद्धि की परीक्षा होती है कि हाथ को किसी भी तरह की हानि पहुँचाये बिना वह सहज रूप में शिला के नीचे से निकल जावे। उस समय भीतर और बाहर की एक-रूपता की जरूरत होती है। मनोयोग भी उस तरफ तटस्थ भाव से सतर्कता पूर्वक लगा हुआ हो और शरीर के संचालन में भी पूरी सावधानी हो। इस एकरूपता के आधार को ही हम समीक्षण ध्यान की सज्ञा प्रदान करते हैं।

यह तो एक छोटी-सी बात है। जब अपनी आत्मा को किसी उलझन में से निकालने की समस्या सामने हो तब अनुमान लगाया जा सकता है कि कितने अथक् श्रम, अटूट साहस तथा कर्मठ बुद्धि की आवश्यकता होगी। उसके लिए तो बाहर और भीतर की घनिष्ठ एक-रूपता चाहिए। ऐसी एकरूपता कि मन, वचन तथा काया के सम्पूर्ण योग एक जूट बन जावे। समीक्षण की साधना गहनतम बन जावे।

कर्मों की शिला के नीचे आत्ममुक्ति का उपाय समीक्षण

यह आत्मा बहुत समय से शिला के समतुल्य कर्मों के भार के नीचे दबी हुई है। इन कर्मों के भार से छुटकारा पाना अथवा दूसरे शब्दों में कर्मों की शिलाओं के नीचे से आत्मा की दबी हुई शक्तियों को बाहर निकालना इतना सहज और सरल कार्य नहीं है। इसमें कठिनता अवश्य है, लेकिन यह कोई असम्भव कार्य नहीं है। समीक्षण की साधना—पद्धति इस कठिनतम कार्य को करने योग्य बना देती है।

जिस किसी आत्मा ने सम्यग्ज्ञान के प्रकाश में अपने मूल स्वरूप को पहिचाना है, अपनी शक्तियों का समीक्षण किया है तथा उन्हें प्रकट करने का सकल्प बनाया है एव बाहर और भीतर की पूर्ण एकरूपता के साथ उस दिशा में निरन्तर चला है तो वह अवश्य सफल भी हुआ है। इस सफलता की आधारशिला बाहर और भीतर की एकरूपता ही रही है। वही पुरुषार्थ सफल होता आया है तथा सफल होता है जो बाहर और भीतर की एकरूपता पर आधारित रहता है। कर्मों की शिलाओं के नीचे से आत्मा के छुटकारे के लिये ऐसी एकरूपता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सिद्ध होती है।

चतुर्गति ससार में भ्रमण करते हुए एक ही स्थान ऐसा है कि जिस स्थान पर इस सत्पुरुषार्थ का विवेक जागृत हो सकता है, और वह स्थान और समय हेता है मनुष्य जीवन का। मनुष्य जीवन में जब सत्संग का आश्रय लिया जाता है तो उस विवेक के जागृत एव कार्यरत होने में सन्देह नहीं रह जाता है। यही जीवन काल होता है जब भूत और भविष्यत् की दोनों कल्पनाओं को सामने रखकर वर्तमान को भव्य बनाने का सुन्दरतम साध्य साधा जा सकता है एव जीवन को समग्र रूप से पहिचाना जा सकता है। यदि मनुष्य भूतकाल के आधार पर वर्तमान का चिन्तन करे कि किस प्रकार के कार्य व्यवहार एव स्वभाव के कारण यह आत्मा कर्मों के भार के नीचे दबी है और अब आत्मा अपने स्वभाव, व्यवहार तथा कार्यों में किस प्रकार का परिवर्तन किया जावे, जिससे वह कर्म भार को अपने ऊपर

से हटा सके और अपनी शक्तियों का सम्यग् विकास कर सके ? क्योंकि वर्तमान के परिवर्तन के आधार पर ही श्रेष्ठ भविष्य का निर्माण किया जा सकता है। इस रूप में भविष्य का आदर्श वर्तमान के सामने रहता है तो परिवर्तन की प्रक्रिया सहज बन जाती है। भविष्य का आदर्श होना चाहिए—सिद्ध स्वरूप। आत्मा को अपने सम्पूर्ण सत्पुरुषार्थ के फलस्वरूप इस लक्ष्य तक पहुँचने के लिये समीक्षण ध्यान साधना पद्धति की अपेक्षा है। जिसके द्वारा हम अन्तर्बाह्य—उभय वृत्तियों का समीकरण कर लेते हैं, जो सिद्ध स्वरूप की मूल भूमिका है।

लक्ष्य जब सामने रहता है तो उसके अनुरूप वर्तमान जीवन को ढालने के प्रति एकाग्रता का निर्माण होता है। यह जो एकाग्रता है, वही सम्पूर्ण योगो की एकरूपता पर बल देती है। यह एकरूपता जितनी घनिष्ट बनती है, जीवन की गति लक्ष्य के प्रति उतनी ही केन्द्रित बन जाती है। फिर यही प्रमुख ध्यान रहता है कि मुझे भविष्य के आदर्श एवं लक्ष्य के अनुसार इस वर्तमान जीवन को श्रेयस्कर बनाना है तथा श्रेय—मार्ग पर चलना है। ऐसी निष्ठा जब बन जाती है तो आत्मा को कर्मों की शिला के नीचे से छुटकारा दिलाने में अधिक कठिनाई नहीं रह जाती है।

लक्ष्य के समीक्षण से बाहर-भीतर की एकरूपता

आपने धनुर्धर अर्जुन के लक्ष्य-वेध की कहानी सुनी होगी—जब द्रोणाचार्य ने वृक्ष पर रखी हुई काष्ठ की चिड़िया की आँख में तीर चला कर अपनी कुशलता का परिचय देने का सभी शिष्यों को निर्देश दिया तो सभी ने कहा कि उन्हें सभी बटे हुए लोग, चिड़िया और सारा दृश्य दिखाई दे रहा है। केवल अर्जुन ने ही कहा कि उसे चिड़िया की आँख के अलावा कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है और इस एकाग्रता के कारण उसी का निशाना ठीक लगा। जब सम्पूर्ण एकाग्रता से, समीक्षण दृष्टि से कोई लक्ष्य की तरफ देखता है तो उसके मन, वचन, काया की सम्पूर्ण योग व्यापार की एकरूपता बन जाती है। ऐसी बाहर और भीतर की सम्पूर्ण एकरूपता के आधार पर ही सफल

लक्ष्य—वेध हो सकता है। समीक्षण द्वारा केन्द्रित लक्ष्य के प्रति इसी प्रकार की एकरूपता सधती है।

ऐसी सुदृढ़ एकाग्रता एव एकरूपता की मन स्थिति में लक्ष्य मार्ग पर चलते हुए चाहे कैसी और कितनी ही बाधाएँ आवे, उनसे सफल सघर्ष करने का साहस सहज ही में जागृत हो जाता है। व्यक्ति उन बाधाओं को साहस एव धैर्य पूर्वक दूर करने का यत्न करता है। कहा है—“श्रेयासि बहुविघ्नानि” अर्थात् कल्याण कार्य में अनेक बाधाएँ आती ही हैं। लेकिन श्रेय कार्यों में सलग्न पुरुष उन बाधाओं तथा विघ्नों के बीच में भी अविचलित गति से चलते रहते हैं क्योंकि इस दृढ़ता में उनकी बाहर और भीतर की एकरूपता रूपी समीक्षण साधना ठौर—ठौर पर सहायता करती है।

अपने योग को साध लेने वाले श्रेष्ठ पुरुष विघ्नों से सघर्ष करके भी अपने अभीष्ट स्थान तक पहुँचने का सफल प्रयत्न करते हैं। विघ्नों की आँधियों और बाधाओं के तूफानों से वे कभी भी अपने श्रेय मार्ग का परित्याग नहीं करते हैं, बल्कि दृढ़तापूर्वक अपने मार्ग पर चलते हैं। गति में कभी तीव्रता आवे या मदता यह दूसरी बात है। लेकिन उनकी गति इसी मार्ग पर रहती है। पवित्र मार्ग को वे अपने चरण—चिह्नों से हटने नहीं देते हैं। ऐसे ही सत्पुरुषार्थी पुरुष अपने निबिड कर्म बन्धनों को तोड़ने में सफल होते हैं एव अपनी बाहर और भीतर की एकरूपता का आदर्श परिचय देते हैं।

एकरूपता का प्रारंभ कहाँ से?

प्रश्न यह है कि ऐसी आदर्श एकरूपता को साधने के प्रयत्न का प्रारंभ कहाँ से किया जाय?

किसी का कथन है कि इसका प्रारंभ भीतर से किया जाय, क्योंकि भीतर ही सब कुछ है। आत्मा का शुद्ध अनुभव ही महत्वपूर्ण होता है। आत्मा की सारी पवित्र शक्तियाँ आन्तरिकता में भरी हुई होती हैं, इसलिये यह कार्य भीतर से ही हो सकता है। बाहर से कुछ

भी नहीं हो सकता। जबकि कुछ का कहना है कि इस कार्य का प्रारंभ भीतर से नहीं, बाहर से होगा, बाहर से ही भीतर में जाया जा सकता है। यदि बाहर का व्यवहार व्यवस्थित नहीं है तो भीतर प्रवेश नहीं हो सकेगा।

दोनों कथन दो शिखाओं पर हैं। दोनों दो अलग-अलग बातों को लेकर चल रहे हैं, लेकिन दोनों का एक दूसरे के साथ कोई तालमेल नहीं है। जब तक दोनों का समन्वय नहीं बनता है, दोनों को ही विफलता का मुँह देखना पड़ता है। जिस आत्मा से संयुक्त शरीर रूपी जीवन को यह दुनिया देख रही है, उस जीवन का बाहरी हिस्सा और भीतरी हिस्सा आपस में बिल्कुल कटे हुए नहीं है। उनका सर्वथा सम्बन्ध-विच्छेद हो ऐसा नहीं है। ये दोनों हिस्से एक दूसरे से जुड़े हुए होते हैं, बल्कि दोनों एक दूसरे के अभिन्न अंग होते हैं। बाहर भीतर परस्पर भिन्न नहीं होते हैं। तलवार का दृष्टांत ही ले ले। उसका एक हिस्सा तीखा होता है और दूसरा हिस्सा (धार) मोटा होता है, लेकिन तीखा हिस्सा भी तभी काम कर सकेगा जबकि दूसरे हिस्से का पीठ बल उसको मिले। यदि तलवार का तीक्ष्ण भाग ही कार्य करे और उसको दूसरे भाग का व बाहरी बल नहीं मिले तो क्या वह तलवार काम में आ सकेगी ?

एक दृष्टि से इस जीवन को भी इसी रूप में देखने की आवश्यकता है। ऊपर से आँख, कान, नाक आदि की सारी की सारी संरचना दिख रही है एवं उसकी प्रवृत्तियाँ भी ज्ञात हो रही हैं, लेकिन उनका मूल संचालन कहाँ से होता है और कहाँ से होना चाहिये—इसको जाने बिना जीवन का सदुपयोग नहीं किया जा सकता। आज जीवन किसके अधीन चल रहा है और वास्तव में उसको किसके अधीन चलना चाहिये—इसका विवेक आवश्यक है। व्यक्ति जब प्रमाद के अधीन होता है तो उसके जीवन में आत्म-शासन का अभाव दिखाई देने लगता है। नेत्र उसके अधीन नहीं देखते, कान सुनने में उसकी आज्ञा नहीं मानते और जिह्वा रसलोलुपता में मनमानी करने लगती है। प्रमत्त अवस्था में अनुशासन आत्मा का नहीं रहता, बल्कि

इन्द्रियों आत्मा को अपने शासन में ले लेती हैं। शरीर का प्रत्येक भाग या उसकी प्रत्येक इन्द्रिय आत्म-प्रदेशों से संयुक्त होती है, लेकिन आत्म-शक्ति के ऊपर ये इन्द्रियाँ तथा इनकी लोलुपता हावी हो जाती है।

एकान्तवाद से नहीं, समीक्षण से समस्या का समाधान

दार्शनिक क्षेत्र में विभिन्न विचार भिन्न-भिन्न तरीकों से आते हैं। किन्हीं का कहना है कि आत्मा सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त नहीं है, बल्कि केवल हृदय स्थल में ही निवास करती है। कुछ कहते हैं कि नहीं, उसका निवास केवल मस्तिष्क में है। ये जितने भी मत हैं, बुद्धि कल्पित है— पुस्तकों के सहारे पर बने हुए हैं। जिनका सोचना सिर्फ बुद्धि तक ही सीमित रह जाता है, वे अन्दर की अनुभूति प्राप्त नहीं कर सकते हैं। लेकिन जो व्यक्ति अपनी बुद्धि का भी कुशल प्रयोग करते हैं तथा अनुभव के क्षेत्र में उतरते हैं, वे आत्म-शक्ति की वास्तविक अनुभूति प्राप्त करते हैं। उन्हें तथ्य रूप अनुभूति के समीक्षण से सत्य का साक्षात्कार होता है। उनका व्यवहार भी तब उस सत्य से जुड़ जाता है और सत्य से जुड़कर वह समन्वय की कला सीख लेता है, वह अन्तर का समीक्षण कर लेता है।

कोई भी एक मत एकान्त रूप से सत्य नहीं होता है, क्योंकि एकान्तवादिता हठ के आधार पर चलती है तथा हठ से मिथ्या मान्यताओं का ही पोषण होता है। इसलिये किसी भी, और खासतौर से वैचारिक अथवा दार्शनिक, समस्या का समाधान एकान्तवाद से नहीं, समन्वय से प्राप्त होता है। भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों के बीच में रहे हुए सत्यांशों को परखना—पहिचानना तथा उनको समन्वय के सूत्र में पिरोकर जीवन के विचार व व्यवहार में उतारना—यह सद्विवेकी पुरुष ही कर सकता है। इसमें समन्वय का स्वरूप समझौतावादी नहीं होना चाहिये, क्योंकि समझौते का अर्थ पीछे की ओर पैर सरकाना होता है। यह समन्वय पूर्णतः सैद्धान्तिक तथा सत्यानुगामी होना चाहिये।

ऐसा समन्वय ही सच्ची अनुभूति का वाहक होता है।

जिस पुरुष का कहना है कि भीतर ही सब कुछ है और बाहर से कुछ भी ग्रहण नहीं किया जा सकता है, वह पुरुष बाहर से अपने व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं लाता है। वह अपने बाहर के व्यवहार को यथावत् रखता है। उसके पैर गलत रास्ते पर जावें तो जावे, उसके हाथ हिंसा के लिये उतारू रहते हैं तो रहे। उसका तर्क यही होता है कि बाहर से कटु शब्द बोल रहा है तो उससे क्या फर्क पड़ता है—भीतर का मन ठीक रहना चाहिये। लेकिन ऐसे कथन और आचरण को क्या उचित कहा जा सकता है? यदि भीतर ठीक है तो भला वह बुरे काम में प्रवृत्ति ही कैसे करेगा? यदि भीतर का जीवन पवित्र है तो पैर कभी गलत रास्ते पर नहीं जायेगे, हाथ कभी हिंसा में नहीं लगेगे और मुह कभी कटु शब्दों का उच्चारण नहीं करेगा। विचारों में शुद्धता होगी तो व्यवहार कभी भी अपवित्र नहीं होगा—यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया होती है। इसका कारण है कि अन्दर का प्रवाह ही बाहर प्रकट होता है। अन्दर कुछ और हो और बाहर कुछ और दिखाई दे—ऐसी वस्तुस्थिति नहीं होती है। यह समीक्षण दृष्टि नहीं है। यदि उसमें इरादतन भेद होता है तो वहाँ विषमता है, धोखाधड़ी है और एकान्तवाद की बात है। बाहर और अन्दर की स्थितियों की समीक्षात्मक एकरूपता ही वास्तविक होती है, अतः उनका समन्वय ही श्रेयस्कर है।

भीतर बाहर का सम्बन्ध समीक्षण का विषय : तर्क का नहीं

एक व्यक्ति फिल्टर किया हुआ पानी पीना चाहता है और ऊपर के टैंक से ही वह पानी लेना चाहता है तो क्या वह सीधा वहाँ से पानी ले सकेगा? वह पानी नल के जरिये ही उसको मिल सकेगा। नल छोटा होता है, लेकिन वह टैंक से जुड़ा हुआ होता है और उससे टैंक का ही पानी मिलता है। नल में आने पर भी वह पानी शुद्ध ही रहेगा, क्योंकि टैंक और नल के पानी में भिन्नता नहीं रहती

है। नल एक तरह से टैंक का ही अंग होता है, इसलिये शुद्ध या अशुद्ध जैसा पानी टैंक में होगा, वैसा ही पानी नल से आयेगा। जैसा टैंक और नल का सबध है, वैसा ही इस आत्मा और शरीर का सबध है। इस शरीर के सभी अवयवों में आत्मा व्याप्त है। यह नहीं है कि वह किसी एक अवयव में ही रही हुई हो। जिनका यह कथन है कि आत्मा एक ही स्थान पर है और उस स्थान को ही पकड़ना है — यह गलत है और अनुभूति से परे है।

सच बात तो यह है कि भीतर—बाहर का सबध मुख्यतः अनुभूतिगत समीक्षण का विषय होता है, तर्क का नहीं। अनुभूति और तर्क में फर्क होता है। तर्क सही भी हो सकता है और गलत भी। तर्क से पीछे भी हटा जा सकता है और आगे भी बढ़ा जा सकता है। लेकिन अनुभूति सच्चे अनुभव के साथ भीतर की शक्ति को लिये हुए होती है, इसलिए गलत नहीं होती। अनुभव यह बताता है कि आत्मा सम्पूर्ण शरीर में समस्त अवयवों में यथा स्थान व्याप्त होती है। अंगुली के ऊपरी हिस्से में भी आत्म प्रवेश रहे हुए हैं, इसलिए अंगुली अगर आग से छु जाएगी तो उसकी वेदना मात्र अंगुली को नहीं, सारे शरीर को होगी। यह नहीं होता है कि वेदना अंगुली पर ही हो और मस्तिष्क में शान्ति बनी रहे। नेत्र सर्प को देखते हैं तो क्या भय नेत्रों में ही फैलता है और कँपकँपी वहीं पैदा होती है? सर्प को देखते ही सारे शरीर में कँपकँपी छुटती है और सारा शरीर वहाँ से भागता है। यदि आत्म प्रवेश अमुक अवयव में ही रहते तो सारा शरीर प्रभावित नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव यह है कि शरीर के जितने अवयव व अंग—प्रत्यंग हैं, उन सबमें आत्म—प्रदेशों का निवास होता है। यह बात और है कि आत्मा अपना संचालन एक केन्द्र से करती है या अलग—अलग स्थानों से करती है। लेकिन संचालन की सूचना सारे शरीर को मिलती है और सब कुछ उसी के सहारे होता है। यह संचालनकर्ता शरीर नहीं, भीतर का चैतन्य होता है। वही चैतन्य मन सारे शरीर को चलाता है।

भीतर और बाहर का सबध ऐसा होता है कि वह अधेरी रात भी शरीर की सावधानी रखकर चलता है और किसी तरह की दुर्घटना नहीं घटती है। यह विवेक की जो शक्ति होती है, वह समीक्षण की शक्ति होती है और भीतर जो कुछ होता है, वही बाहर के व्यवहार में प्रकट होता है। यह आत्मा यदि भीतर पवित्र है तो वही बाहर प्रकट होगी, जैसे कि टैंक का ही पानी नल के जरिये से बाहर आता है। ये आँख, नाक, कान, मुँह आदि जीवन रूपी टैंक के ही नल के मुँह हैं और इनका जो व्यवहार दिखाई देता है, वह भीतर के विचार के अनुसार होता है। हाथ यदि सद्व्यवहार कर रहे हैं तो समझना होगा कि भीतर का विचार उस सद्व्यवहार का प्रेरक है। भीतर का ही चिन्तन बाहर के व्यवहार में प्रकट होता है। इसी प्रकार बाहर के व्यवहार से ही अनुमान लगाया जा सकता है कि उसके भीतर कैसा विचार होगा? यदि इन दोनों में समन्वय नहीं होगा तो दोनों तरफ गड़बड़ी हो जायेगी। इसलिये प्रारम्भ यदि बाहर से करे तो वह भीतर पहुँचेगा ही। बाहर के सद्व्यवहार से भी भीतर शुद्धि का संचार हो सकता है, तो अन्दर से प्रारम्भ करेंगे तब भी वह आन्तरिकता बाहर के व्यवहार में सशोधन लायेगी ही। बाहर से भीतर अथवा भीतर से बाहर एक ही बात है, यह समन्वयात्मक सार है। इस तथ्य का स्पष्ट ज्ञान केवल अनुभूति के माध्यम से ही किया जा सकता है।

बाहर और भीतर के समीक्षण का परिणाम-कर्ममुक्ति

बाहर और भीतर के समीक्षण की विधि को भली-भाँती इस अभिप्राय से समझना है कि आत्मा को आठों कर्मों की शिला के नीचे से बाहर निकाल सकने का सूत्र हाथ लग सके। इसका सहज और सुगम सूत्र यह है कि वह सबसे पहले शरीर के सारे अवयवों में ऐसी शक्ति और क्षमता का समीक्षण करे कि नये सिरे से होने वाले गाढ़े कर्म-बन्धन को रोक सके। हाथ बुरे कार्यों से हटकर अच्छे कार्यों में लगे। ये नेत्र बुरे दृश्यों से दूर रहकर सदा सदाशयता के दृश्य देखे और अन्य इन्द्रियाँ भी बाहर भटकना छोड़ कर आत्मा की

आन्तरिकता में विचरण करने की अभ्यस्त बने।

गृहस्थ अवस्था का भी जीवन का एक पक्ष है और साधु अवस्था का भी। जीवन की दोनों स्थितियों के लिए इस प्रार्थना में सकते हैं कि—

“सयल ससारी इन्द्रिय रामी,
मुनिगण आतम रामी रे।
मुख्य पणै जे आतम रामी,
ते केवल निष्कामी रे॥

यहाँ ‘सयल’ शब्द से समस्त ससारी लोगों का उल्लेख है। ‘सयल’ से तात्पर्य यह है कि जिनको अपने हित और अहित का विवेक नहीं है। जो सासारिकता में भटकते हुए एक दृष्टि से बेहोशी की हालत में चल रहे हैं। बेहोशी का मतलब समझ ले। जीवन निर्वाह करने के दो तरीके होते हैं। एक तो यह कि अपनी आय के अनुसार खर्च किया जाय और दूसरा यह है कि खर्च का कोई विचार नहीं रख कर कर्ज करते चले जावे। पहला तरीका होश का तरीका है तो दूसरा बेहोशी का तरीका है। इसे ही कर्म-बन्धन के सदर्थ में देखे। आत्मा नये कर्मों के बन्धन से रुकी रहे और कर्ज नहीं बढ़ावे—यह बाहर और भीतर की एकरूपता का और समीक्षण साधना का परिणाम होता है। जो सासारिकता में पूर्णतः डूब कर बेहोशी से चलते हैं, उन्हें इस बात का भान नहीं होता है कि वे किस प्रकार पग-पग पर नये कर्मों का बंधन करते हुए आत्मा को कर्मों की शिला के नीचे ज्यादा से ज्यादा दबाते रहते हैं। यह इसलिए होता है कि वे भीतर को नहीं समझते और बाहर को नियंत्रित नहीं कर पाते। इस बेहोशी को दूर करने का उपाय यह है कि भीतर को समझे तथा भीतर बाहर को एकरूप बनावे।

अन्तर-बाहर को समीक्षण से जोड़ें

वर्तमान जीवन को टिकाने के लिए बाहर की दृष्टि से भी

आवश्यक सामग्री की अपेक्षा रहती है। उसके लिए इन्सान हाथ पैर हिलाता है— काम करता है। लेकिन इसके साथ—साथ यदि वह ऐसा व्यवहार बनावे कि शरीर को चलाने मात्र के लिए या परिवार के लिए जितना चाहिए उतना ही अर्जित करे और बाहर को भीतर से जोड़कर रखे तो भीतर के श्रेष्ठ लक्ष्य की तरफ उस आत्मा की गति हो सकती है। विवेकवान् पुरुष ऐसे ही व्यवसाय को अपनाएगा जिसमें अनीति और महा—आरम्भ की स्थिति नहीं हो। महा—आरम्भ वह है जिसमें भयकर हिंसा होती हो, पचेन्द्रिय तक की घात हो। महा—आरम्भ महापाप होता है, इसलिए बाहर और भीतर को जोड़कर चलने वाला पुरुष महा—आरम्भ से बचकर चलता है, क्योंकि गृहस्थ जीवन में सामान्यतः अल्पारम्भ से बचा नहीं जा सकता है तथा अल्प—आरम्भ के अल्प पाप का निवारण भी आसान होता है।

व्यवसाय का समीक्षण

जिस किसी धन्धे का एक सदगृहस्थ चयन करे, वह महा—आरम्भ वाला नहीं होना चाहिए— यह शास्त्रकारों का निर्देश है। भगवान् महावीर के व अन्य तीर्थंकरों के जो श्रावक हुए हैं वे इस प्रकार का विवेक लेकर चलते थे। चाहे व्यवसाय की दृष्टि से वे खेती करते थे, लेकिन उसमें भी पूरा विवेक रखते थे। विवेक पूर्ण खेती के धन्धे में महा—आरम्भ नहीं होता है और भी कई धन्धे अल्पारम्भ के हो सकते हैं, इसके विपरीत कई धन्धे महा—आरम्भ के होते हैं, परन्तु ऊपर से महारम्भ जैसा नहीं दिखलाई पड़ता है। आप व्याज लेने के ही धन्धे को लीजिए। ऊपर से यह लगता है कि इसमें चीटी की टांग को भी चोट नहीं लगती, लेकिन असल में यह धन्धा कितना शोषक और मानव रक्त को पीने वाला हो गया है, जिसका अनुभव आप में से कई लोगों को होगा। कोई भी धन्धा हो—अपने स्वार्थ पर ही आधारित ही नहीं हो बल्कि दूसरों को सहयोग देने वाली भावना वाला भी हो। पहले कोई सार्थवाह व्यापार के निमित्त जहाज लेकर विदेशों के लिये चलता था, तो नगर में जाहिर सूचना करवा देता और जो भी चलना

चाहते, सबको व्यापारिक सहयोग देता। उसकी वृत्तियों में उदारता होती थी।

तात्पर्य यह है कि धन्धा या व्यवसाय यह बाहर की प्रवृत्ति होती है, लेकिन यह प्रवृत्ति भी समीक्षण के द्वारा भीतर की सद्वृत्ति से जुड़ी होनी चाहिये। कोई-कोई कह देते हैं कि धन्धे में धर्म नहीं देखा जाता याने कि धन्धे में उचित-अनुचित सब कुछ करना व्यावसायिक नियमों में मान लिया जाता है। यह गलत दृष्टिकोण है और अन्तःकरण को अनैतिकता से रगने वाला है। ब्याज खोरी के धन्धे का आज का रूप महा-आरम्भ वाला हो गया है और ऐसी विकृति इसी कारण आती है कि बाहर को भीतर से जोड़ कर नहीं रखा जाता है और ऐसी मनोदशा में समीक्षण का श्रेष्ठ लक्ष्य भी सामने नहीं रह पाता है। सुनने को मिला कि उड़िया जाति परिश्रमशील होते हुए भी गरीब होती है। अन्य पुरुष उड़िया जाति की परम्परा में नहीं होते हुए भी धनवान् पाये जाते हैं। ऐसा क्यों ? इस रहस्य को प्रकट करते हुए कहा गया कि जो बाहर के व्यापारी यहाँ आकर बस गये हैं वे ब्याज का व्यापार करते हैं। उड़ीसा में चावल की उपज अधिक होती है। चावल पकने में कुछ महीने अवशेष रहते हैं। उड़िया निवासी ऐसे समय पर व्यापारी के पास जाते हैं और कहते हैं सेठ 100 (सौ) रुपये चाहिए। चावलों की फसल आने तक के लिए वह रुपये देता है। ब्याज में छिलके सहित एक बोरी चावल लेता है। यह बात वस्तुतः सत्य है, तो कल्पना करिये कि 100 रुपये के तीन मास का ब्याज छिलके वाले एक बोरी चावल लेता है। वह चावल कितने रुपये का होता है, इससे सहज ही अनुमान किया जा सकता है कि ब्याज लेने वाला देने वाले के परिवार की कितनी क्या दुर्दशा करता है ? ऐसे पुरुषों के मन में मनुष्यों के प्रति दया भी नहीं रहती है। इस प्रकार कितने मानवीय परिवारों का अहित होता है यह छुपा हुआ नहीं रह पाता है।

मानव परिवार का इतना अहित विवेक पूर्वक खेती करने वालों

के कैसे हो सकता है ? ऐसे ब्याज के व्यवसाय से खेती के धन्धे की तुलना करने वाला खेती की अपेक्षा ब्याज का व्यवसाय कितना हीन एव न्यून स्तर का है। सर्वज्ञ, सर्वदर्शी, प्रभु महावीर के पास आनन्दजी श्रावक ने बारह व्रत स्वीकार किये। उस समय 500 सौ हलवा कृषि आदि की जमीन एव अमान्य मर्यादा के साथ 40,000 गायों के सपोषण की भी मर्यादा रखी थी। यदि कृषि कर्म महापाप का कृत्य होता तो प्रभु महावीर आनन्दजी श्रावक को फरमाते कि कृषि कर्म करने वाला श्रावक की श्रेणी के अन्तर्गत नहीं रह सकता है, किन्तु प्रभु ने कृषि कर्म का निषेध नहीं किया। इसी प्रकार अन्य श्रावकों के वृत्तान्तों से भी न्यूनाधिक रूप में खेती-गोकुल आदि का वर्णन मिलता है।

समीक्षण द्वारा भीतर बाहर का मूल्यांकन

बाहर की कसौटी पर भीतर का तथा भीतर की कसौटी पर बाहर का मूल्यांकन किया जा सके और वैसा मूल्यांकन खरा उतरे, तब समझना चाहिये कि बाहर और भीतर की एकरूपता स्थापित हो गई है। जो भीतर होगा वही बाहर के व्यवहार में प्रकट होगा तथा बाहर के व्यवहार से पक्का अनुमान लगाया जा सकेगा कि भीतर का विचार कैसा है? बाहर और भीतर जब एकरूप बनकर सदाचरण की दिशा में गति करते हैं, तब वहाँ पर आत्मा के व समग्र जीवन के कल्याण का प्रसंग बनता है। इस मूल्यांकन का मूल आधार होगा—समीक्षण ध्यान।

बाहर के व्यवहार की ओर आपका ध्यान एक प्रसंग द्वारा दिलाऊँ—मैं जब उड़ीसा में विहार कर रहा था तब बगूमुड़ा गाँव में मुझे सुनने को मिला कि एक उड़िया व्यक्ति ने किसी व्यापारी से 20) रु उधार लिये थे। उस व्यापारी ने ब्याज जोड़कर थोड़े दिनों में ही 100) रु बना लिये। उस बीच में पालिका या पंचायत का चुनाव आ गया और वह व्यापारी भी उसमें उम्मीदवार बना। उसने उस उड़िया से कहा कि तू मुझको वोट देना और देगा तो तेरे बकाया रुपये माफ

कर दूँगा वरना तुरन्त वसूल करूँगा। सयोग वश उसने दूसरे उम्मीदवार को वोट दे दिया और उसका व्यापारी को पता चल गया। फिर क्या था, उसने दावा किया, कुडकी लाया व कच्ची झौपड़ी को नीलाम कराने लगा। उसकी पत्नी गर्भवती थी जिसके लिए उसने पाँच दस सेर धान जमा कर रखा था, उसको तथा टूटे-फूटे बरतनों को, कपड़ों को सबको नीलाम करवा दिया। उसकी पत्नी बहुत रोयी, वह गर्भवती थी, अतः उसने दया की भीख माँगी, परन्तु उसका हृदय नहीं पसीजा। आखिर उस व्यक्ति को अति क्रोध आ गया और वह लकड़ी लेकर बाजार में गया और सेठ के सिर पर वार कर दिया। समीप खड़े अन्य व्यक्तियों ने लाठी छीनकर सेठ को दे दी और सेठ ने ऐसा मारा कि वह उड़िया खत्म हो गया। वह व्यापारी प्रसन्न हो रहा था कि वोट नहीं देने का खूब मजा चखाया। ऐसे व्यवहार को आप क्या कहेंगे और ऐसे व्यवहार से उसके भीतर का क्या अनुमान लगायेंगे कि वह दिल से कितना काला और क्रूर था? यह कैसा धन्धा है और यह मनुष्य को मनुष्यता से भी कितना पतित बना देता है? अन्त में उस व्यापारी के उस केस में हजारों रुपये पूरे हो गये।

इस बाहर के व्यवहार की तरफ इसलिए बल देना चाहता हूँ कि सभी को इसके सबध में अपने-अपने धन्धे, व्यवसाय अथवा सामान्य व्यवहार की आलोचना स्वयं करने का अवसर मिले तथा स्वयं अनुमान लगा सकें कि ऐसे धन्धे के या अन्य किसी भी बात के निमित्त बाहर का जो व्यवहार किया जाता है उस समय भीतर का विचार कितना निर्दय, कठोर और क्रूर हो जाता है? और यदि ऐसा होता है तो मानना पड़ेगा कि वह बाहर भी मैला है और भीतर से मैला है। इसलिए आलोचना इस दृष्टि से करनी चाहिये कि बाहर की कसौटी पर भीतर का और भीतर की कसौटी पर बाहर का मूल्यांकन हो तथा दोनों को एकरूप बनाते हुए दोनों के समीक्षण तथा परिमार्जन के उपाय करते रहे।

समीक्षण महानता की उपलब्धि

इस प्रकार की एकरूपता से महानता की उपलब्धि होती है और महानता सदा ही आत्मोन्नति से सम्बन्धित होती है। ससारी व्यक्तियों में ऐसे भी होते हैं जो ऐसा क्रूरतापूर्ण ब्याज का अथवा महा-आरम्भ का धन्धा नहीं करते तथा चौबीसो घंटे नैतिकता का तथा भीतर के विचार व बाहर के व्यवहार की शुद्धि का पूरा-पूरा ध्यान रखते हैं। इन्द्रियों की आसक्ति से भी वे दूर रहते हैं तथा आत्मार्थी बनकर जीवन को लोकोपकार में नियोजित कर देते हैं। ऐसे पुरुष ससार को त्याग कर मुनि-धर्म की साधना पथ पर भी अग्रसर होते हैं।

जीवन के इस आध्यात्मिक समीक्षण के प्रति किसी को भी उपेक्षित नहीं रहना चाहिये और यथाशक्ति इस दिशा में प्रवृत्ति करनी चाहिये। बाहर के अपने व्यवहार को देखे- भीतर के विचार की समीक्षा करे और दोनों स्रोतों से सौजन्य का प्रवाह प्रवाहित करे, तो समीक्षण ध्यान साधना की गहनता में सहज ही प्रवेश होगा और वह साधना परम आनन्द अतुलित शान्ति के द्वार तक पहुँचा देगी। उस साधना में प्रवेश कर मगलमुखी आचरण की ओर अग्रसर बने।

□□

7. अहं वृत्ति का समीकरण

समीक्षण ध्यान साधना पद्धति का केन्द्रीय भाव है कि हम भूत, भविष्यत् को गौण कर वर्तमान की परिक्रमा करे— वर्तमान का समीक्षण करे। भूत व्यतीत हो गया और भविष्यत् अभी आया नहीं है। वर्तमान प्रतिक्षण बीत रहा है— इस दृष्टि से वर्तमान के क्षण ही विशेष महत्वपूर्ण क्षण होते हैं। यह समय भी भूत में जाने वाला है लेकिन यदि इस समय को सार्थक कर लिया तो समझिये कि इस जीवन की वास्तविक सार्थकता प्रतिफलित हो जाएगी। हम विद्वान् एव पंडित की विभिन्न परिभाषाएँ करते हैं किन्तु प्रभु महावीर के दर्शन में विद्वत्ता अथवा पाण्डित्य को समय की सार्थकता के साथ जोड़ा गया है। भ महावीर ने कहा है—

“खण जाणाहि पडिए” अर्थात् पंडित वही है जो एक—एक क्षण को जानता है याने कि एक क्षण को भी महत्वपूर्ण मानता है और उसको आत्म—कल्याण के पवित्र कार्य में नियोजित करता है। जीवन और आत्म—समीक्षण में लगाता है। यह वीतराग देव की उद्घोषणा है। इसमें क्षण का अर्थ सिर्फ समय काल खण्ड तक ही सीमित नहीं है। इस क्षण का बहुत विशाल एव विराट अर्थ है। इस समय इस क्षण का अर्थ इस मनुष्य जीवन से लिया जाय। इसलिए जो इस मनुष्य जीवन के अमित महत्व को समझकर इसको साध लेता है, वही पण्डित है। किन्तु मनुष्य जीवन के महत्व की जानकारी मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं रहनी चाहिये, अपितु अन्तःकरण में उतर जानी चाहिये और जीवन के अणु—अणु में व्याप्त हो जानी चाहिये। जब जीवन का प्रत्येक अणु, प्रत्येक क्षण तथा प्रत्येक छोर इस ज्ञान से प्रभावित हो जाता है, तो उसकी झलक जीवन के प्रत्येक व्यवहार में स्पष्ट रूप से प्रकाशित होने लग जाती है।

समीक्षण बौद्धिक नहीं, आत्मिक

जीवन का इसी क्षण समीक्षण करिये, अर्थात् एक क्षण को भी व्यर्थ न जाने दीजिये तथा उस क्षण को साधिये अर्थात् सार्थक बनाइये। वस्तुतः जीवन इसी क्षण चमक सकता है, जिस क्षण जीवन का समीक्षण होता है, उसी क्षण से आत्मिक स्वरूप के लिए प्रतिक्षण को कार्य रूप में परिणित करने लगता है। ऐसी अलभ्य परिणति को बिरले भव्य पुरुष ही अपने जीवन में उद्घाटित कर सकते हैं।

कोई व्यक्ति वीतराग देव द्वारा उपदिष्ट सिद्धान्तों के आधार पर कुछ ज्ञान भी लेता है। लेकिन जब उसका जानना मस्तिष्क तक ही सीमित रह जाता है तो वह जीवन में फलित नहीं हो सकता है। मस्तिष्क की जो कुछ भी कला है, उसे बौद्धिक कला कह सकते हैं। बुद्धि के साथ जब तक आन्तरिकता का पुट नहीं होता है तब तक बुद्धि की कला भी महज कलाबाजी ही रह जाती है। वैज्ञानिक एवं भौतिक क्षेत्रों में कार्य किया जाता है, वह बौद्धिक कला के प्रभाव से होता है। उसमें भी यदि आन्तरिकता का अभाव हो तो वह बुद्धि वहाँ भी स्वार्थ और क्रूरता से भ्रष्ट बन जाती है। लेकिन आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रगति करने के लिए तो इस बुद्धि का प्रयोग आन्तरिकता से ओतप्रोत होना चाहिये। जहाँ सिर्फ मस्तिष्क की कसरत होती है, वहाँ जीवन की आन्तरिक अनुभूति का अभाव ही रहता है तथा उस अनुभूति के बिना समीक्षण दृष्टि भी शिथिल हो जाती है। बुद्धि की वह कला चाहे, बाहर से स्वयं आत्मिक स्वरूप का सही प्रतिपादन भी कर रही हो, लेकिन वह अनुभूति—मूलक समीक्षण बिना अपनी आत्मा के कल्याण में सहायक नहीं बन सकती है। निज स्वरूप के समीक्षण के बिना सारा जीवन डालडा घी की तरह नकली ही बना रहता है। परिणाम स्वरूप ऐसा कलाबाज व्यक्ति आध्यात्मिक विचारों का कुशल वक्ता हो सकता है, लेकिन स्वयं उस आध्यात्मिकता का मर्म पहिचान नहीं पाता है। इसके लिए मनुष्य

का अतःकरण समीक्षण की साधना से भीगना चाहिये, वहाँ उसमें तरलता और सरलता आनी चाहिये।

वर्तमान जीवन जितनी मिलावट और जितना नकलीपन का चल रहा है, उतनी ही उसकी मौलिकता प्रकट नहीं हो पा रही है। आज के मनुष्य की बहुत कुछ गति अर्जित वृत्तियों की अगीकृति के साथ चल रही है, वह अपने मूल स्वभाव के समीप पहुँचने की चेष्टा नहीं कर रहा है और जो जीवन मूल स्वभाव से दूर चल रहा है, वह उसमें किन्हीं भी भावों के साथ बह जाता है। जिन भावों की बारम्बार आवृत्ति मन में होती है, उनका भी वह ठीक से समीक्षण नहीं करता है। वह यह नहीं देखता या देखना नहीं जानता कि कौन से भाव असली और निजत्व की जानकारी कराने वाले हैं तथा कौन से भाव नकली होकर स्वयं को भी छलने वाले हैं? यह देखना और जानना तथा आत्म-भावों का समीक्षण कर उन्हें अपना-भीक्षण को साधना है। बुद्धि अनुभूति से जुड़ कर प्रतिक्षण आत्म-समीक्षण करती रहे तथा आचरण में ढल कर आत्म-कल्याण को साधती रहे तो वह क्षण सध जाता है और क्षण-क्षण से सारा जीवन सध जाता है।

समीक्षण का अभाव, अहं का फैलाव

जन्म के समय में जो स्वाभाविक भाव थे, वे जन्मजात भाव थे। उनमें निश्छलता थी। लेकिन बच्चा ज्यो-ज्यो समझदार होता जाता है। तो अपने चारों ओर के वातावरण से, शिक्षण से और आचरण से नये-नये भावों को ग्रहण करता है। ये अर्जित भाव कहलाते हैं। और ये अर्जित भाव जिस रूप में स्थाई बनते जाते हैं, अपनी परिधि में बच्चे को जकड़ते जाते हैं।

ससार में वर्तमान जीवन का जो वायु मण्डल है, वह अधिकांश रूप से भौतिकता के संस्कारों से प्रभावित है और उस भौतिकता के भावों की प्रबलता के कारण जीवन में कषायों का भी बाहुल्य है। एक व्यक्ति को इस जीवन में कुछ भौतिक सम्पत्ति प्राप्त

हो जाती है तो उसके प्रति राग भाव पैदा हो जाता है। यही राग भाव विभिन्न सबधों के साथ अपने परिवार जन एवं अन्य व्यक्तियों के प्रति भी बन जाता है। इसी राग भाव से अप्राप्त भौतिक सम्पत्ति को प्राप्त करने की लालसा पैदा होती है। जब राग भाव किन्हीं पदार्थों या व्यक्तियों के प्रति गहरा बनता है तो उसको अपने ही लिए सुरक्षित रखने की भावना बलवती बनती जाती है। जो भी उस सुरक्षा को तोड़ने की कोशिश करता है, या उसमें बाधक बनता है, उसके विरुद्ध द्वेष भाव की उत्पत्ति होती है। राग की प्रतिक्रिया के रूप में द्वेष पैदा होता है। इस राग द्वेष की परिणति में अन्य कषाय भाव पैदा होते हैं, और स्थायी रूप से आत्मा के साथ रमते जाते हैं। ये कषाय भाव होते हैं— क्रोध के, मान के, माया के, और लोभ के। राग-द्वेष के मूल में ममत्व होता है और ममत्व से क्रोध, मान, माया तथा लोभ के भाव पैदा होते हैं। ये सब कषाय भाव आत्मा के मूल स्वभाव को दबा देते हैं।

कषाय के इन्हीं भावों में अभिमान का भाव मनुष्य को मदमस्त बना देता है। मेरे पास इतना वैभव है, मेरे परिवार जन ऐसे हैं, मेरा पद इतना प्रभावशाली है, मैं ऐसा विद्वान हूँ, बलशाली हूँ— इस प्रकार के विचारों से मनुष्य के मन में अहकार के भाव प्रबल बन जाते हैं। यह अहकार की वृत्ति, मनुष्य को इस रूप में केवल बाहरी वृत्तियों में केन्द्रित बना देती है कि वह अपने अन्तःकरण की तरफ झाकना ही भूल जाता है। अहकार की वृत्ति जितनी सघन बनती जाती है, उतना ही व्यक्ति आत्मा की अनुभूति से दूर हो जाता है। अहकार बाहरी पदार्थों, तत्त्वों व सम्बन्धों पर टिका हुआ होता है, जबकि मूल अह याने मैं स्वयं आत्मा होती है। अहकार की वृत्ति इतनी जटील होती है कि इसमें अह दब जाता है और आत्मा की अनुभूति गौण हो जाती है।

जो कषाय के भाव व्यक्ति के जीवन में फैलते हैं और सुदृढ़ बन जाते हैं, वे सब अर्जित भाव होते हैं। ये अर्जित भाव अधिकतर भैतिकता प्रधान होते हैं। नास्तिकता का पुट लिये हुए होते हैं अथवा

अन्य किसी परिवेश में आत्म-भावो के साथ सलग्न हो जाते हैं। साधारण व्यक्ति की बुद्धि में इतना विवेक नहीं होता है कि वह इन आते हुए भावो के आत्मघातक प्रभाव को समझे तथा इनको अपने सम्यमित मन के द्वारा रोके। वह उस वायुमंडल को भी स्पष्ट रूप से नहीं समझ पाता है कि उसमें किन-किन भावो की मिलावट रही हुई है? कौन-कौन से भाव निज स्वरूप को सुंदर व उन्नत बनाने वाले हैं और कौन से भाव उसको भौंडा बनाने वाले हैं? ऐसी परख बुद्धि, सामान्य जन में नहीं होती है। इसी कारण विभिन्न काषायिक वृत्तियाँ उसके जीवन को घेर लेती हैं। मुख्यतः अहंकार की वृत्ति उसके जीवन की विकासशील चेतना को लुप्त कर देती है। जब अन्तर चेतना दब जाती है तो वैसी आत्मा उन काषायिक वृत्तियों के अधीन बन जाती है और अपने स्वभाव को ही भूल जाती है।

विकृत वृत्तियों से आत्मा की परवशता

काषायिक भावो का समीक्षण करे तो विदित होगा कि यह वर्तमान जीवन बड़ा बेढगा बना हुआ है। व्यक्ति इन भावो के वशीभूत होकर ही स्वयं के जीवन का समीक्षण नहीं कर पाता है और न ही आत्मा के मूल स्वभाव के संबध में अनुचितन कर पाता है कि मैं मनुष्य हूँ, मुझे यह अमूल्य जीवन मिला है, तो मैं मनुष्यता तथा अपने स्वरूप के सही विकास की दिशा में आगे बढ़ूँ और इसी कारण वह यह समीक्षण भी नहीं कर पाता है कि 'मेरे मनुष्यता के कर्तव्य क्या हैं? मैं अपने जीवन के उन कर्तव्यों का पालन कर रहा हूँ अथवा नहीं?' उसकी मनोदशा किकर्तव्य विमूढ जैसी बनी रहती है।

उसकी ऐसी मनोदशा इस कारण बनी रहती है कि उसके जीवन को अर्जित भावो ने घेर लिया है और वे अर्जित भाव प्रबल रूप से उसको अपने अनुशासन में चलाते हैं। कभी-कभी सम्यकदृष्टि आत्मा भी ऐसे भावो में बह जाती है। वह सोच भी नहीं पाती कि कौनसा कार्य किस दृष्टि से किया जा रहा है? वह इन भावो के अधीन हो जाता है। आत्मा की ऐसी परवशता उसकी अपनी क्रियाशीलता

को शिथिल बना देती है। ऐसा व्यक्ति विचारों के वशीभूत होकर नहीं, लेकिन इन अहंकार आदि वृत्तियों से परवश होकर कुछ का कुछ कर बैठता है।

इस परवशता का क्षेत्र बहुत ही विस्तृत होता है। कई बार यह परवशता मादक पदार्थों एवं मादक वृत्तियों के कारण पैदा होती है। मादकता तो बहुत ही घटिया किस्म की परवशता होती है लेकिन बहुत बार सम्यक् तरीके की परवशता भी मानव को अपने अधीन बना लेती है। यह अधीनता भी ऐसी विकट होती है कि स्वयं की छवि का कहीं ठौर ठिकाना नहीं रहता। ऐसी मतिभ्रम आत्मा मिथ्यात्व के बन्धन में प्रगाढ़ रूप से बँध जाती है।

दशार्णभद्र का आत्म-समीक्षण

आज की बात छोड़िये जब अतीत के ऐतिहासिक पृष्ठों को उलटते हैं तो उस समय के जन-जीवन और जन-नायकों के जीवन का स्वरूप भी आश्चर्य में डालने वाला दिखाई देता है। महावीर प्रभु के समय में भी ऐसी परवशता की स्थिति उनके किन्हीं भक्तों में दिखाई देती थी— यह अधिक आश्चर्य भरा तथ्य है। जिस मण्डल या जनपद में तीर्थंकर देव विहार करते थे, वहाँ उनके तप-त्याग का प्रभाव पड़ता था और कई भव्य जन परवशता की स्थिति से मुक्त भी होते थे। लोग वीतराग देवों के दिव्य जीवन के दिव्य प्रकाश में निज स्वरूप के समीक्षण की जिज्ञासा के साथ चले—यह तो प्रमाद के अनुरूप स्थिति होती है लेकिन आत्मिक समीक्षण के साथ-साथ यदि बाह्य पदार्थों के ममत्व का वायुमण्डल भी प्रभावक बना रहे तो वह समुचित प्रतीत नहीं होता है।

यह सत्य है कि बाह्य पदार्थों के ममत्व का वायुमण्डल आत्मिक अनुभूति को शिथिल एवं सज्ञा-शून्य बनाकर विकृति से प्रीति कर देता है। कई बार भगवान् का भक्त तक भी नहीं समझता कि उसके जीवन की गति विकृति की तरफ जा रही है और

उसके जीवन में विकृति फैलती चली जाती है। स्वयं विकृत व्यक्ति अपने आपको विकृत नहीं मानता—यही आत्मा की विभावगत अवस्था है। उस विकृति को दूसरे विवेकशील पुरुष देखते हैं और उसको बताते हैं तथापि विकृत मानस की उस बेहोशी में विरलो को ही होश आता है और वे अपनी विकृति को समझकर उसको दूर करने का उपाय करते हैं।

इसके लिये एक ऐतिहासिक प्रसंग का उदाहरण लीजिए, जिसके माध्यम से यह सत्य स्पष्ट हो जायेगा कि अहंकार सर्वथा हटता है तभी भीतर के 'अह' की यथार्थ अनुभूति हो सकती है।

प्राचीनकाल में दशार्णभद्र नाम के एक बहुत बड़े सम्राट् राज्य कतरे थे। उनके पास अपार वैभव था तो नैतिकता की प्रचुरता भी थी। जन-मानस में यही प्रचलित था कि सम्राट् एक धार्मिक नरेश है। वे महावीर प्रभु के भक्त थे, इसलिये उनका चिन्तन ज्ञानपिपासु, सम्यक्दृष्टि आत्मा के अनुरूप था। उनके चिन्तन में भौतिकता और आध्यात्मिकता का भेद स्पष्ट था तथा वे मानते थे कि मेरा यह प्राप्त वैभव पराया है। मेरा अपना तो आत्म रूप है, वह निखरता रहना चाहिये। उनकी धारणा यह भी थी कि आसक्ति घटनी चाहिये और राग-द्वेष से दूर रहने वाली भावना का विकास होना चाहिये। एक बार भगवान् महावीर का उनकी राजधानी में आगमन हुआ। उनकी अन्तर अभिलाषा हुई कि प्रभु के दर्शन करने के लिये चला जावे।

सम्राट् ने इस प्रकार के भावों की एक आज्ञा प्रसारित की कि जो भी प्रभु के दर्शनो का अभिलाषी हो वह मेरे साथ चले। यह आज्ञा प्रसारित होते ही भावनाओं से प्रेरित होकर नगर जन राजप्रासाद के बाहर एकत्रित होने लगे। लोगों में अपूर्व उत्साह जाग उठा कि इस चतुर्गति ससार के मूल राग, द्वेष, क्रोध, मान, माया, लोभ आदि विकारों पर विजय प्राप्त करने वाले चक्रवर्तियों के चक्रवर्ती प्रभु महावीर यहाँ पधारे हैं, उनके दर्शनो से हृदय में जलने वाली कषायों की ज्वालाएँ मन्द होगी और उनकी अमृत तुल्य वाणी का रसास्वादन मिलेगा।

जुलूस तैयार होने लगा। चतुरगिणी सेना सजाकर सम्राट् तथा नागरिको ने नगर से प्रस्थान किया।

समीक्षण की उज्ज्वल धारा

इतने वैभव के साथ जब दशार्णभद्र सम्राट् उस उद्यान की तरफ चले, जहाँ महावीर प्रभु विराज रहे थे तो उनके मन के अर्जित भाव उभरकर ऊपर आने लगे—मेरे समान गौरव वाला दूसरा कोई सम्राट् इस ससार में नहीं है। उनके मन में अहकार वृत्ति जागकर गहरी होने लगी। अपने वैभव का गर्व उनके भावों में समा गया। अहकार के इस भाव ने उस समय उनके विवेक को, उनकी आध्यात्मिक चेतना को शिथिल सा बना दिया। यह उनका अर्जित भाव था, क्योंकि जब वे जन्मे तब अहकार की ऐसी स्थिति नहीं थी। वैभव मिला तो वैभव का गर्व बढ़ा और उसके साथ अहकार बढ़ा। वही दबा हुआ अहकार अपने उस वैभव को देखकर भडक उठा। वैभव से गर्व होने के सबध में महावीर प्रभु ने उल्लेख किया है—

“दडाण सल्लाण च गारवाण च तिह तिह।

जे भिक्खू चयई णिच्च, सेन अच्छइ मडले।।”

अर्थात् जिसमें तीन दड, तीन शल्य और तीन गौरव, ऋद्धि का गर्व अथवा अभिमान आ जाता है, उसको समुच्चय में अहकार कह सकते हैं। बाहरी तत्त्वों पर अहकार करना और बाहरी वैभव पर मदाध बनना—यह अपने आत्मिक स्वरूप को भुलाना है। यह बेहोशी का प्रसंग है। इसे एक तरह से सभ्य बेहोशी कह सकते हैं। यह मदिरा की तरह बाहरी बेहोशी नहीं होती है। दुनिया को लगता है कि व्यक्ति पूर्ण चेतना में चल रहा है। किन्तु इसमें आत्मा की बेहोशी होती है।

सम्राट् दशार्णभद्र की भी ऐसी ही स्थिति हो गई। यद्यपि वे जानते थे कि प्रभु के समवशरण में सभी प्राणी समान होते हैं और वे

उनकी वाणी से प्रभावित होंगे, फिर भी मनोभावों में अहंकार रम गया प्रभु के समवशरण का अपूर्व प्रभाव बताया गया है कि जहाँ पहुँच कर सिंह और बकरी भी अपना जन्मजात वैर भूल जाते हैं और सभी शान्ति तथा आनन्द के अनुभव से मुग्ध बन जाते हैं। वहाँ की विराट् अहिंसा का व्यापक स्वरूप सभी को आध्यात्मिक भाव की प्रेरणा देता है। जहाँ अहिंसा की परम प्रतिष्ठा होती है वहाँ वैर कैसे टिका रह सकता है? पतञ्जलि योग दर्शन में एक सूत्र आया है।

“अहिंसा प्रतिष्ठाया तत्सन्निधौ वैर त्याग ।”

इस प्रकार समवशरण की रचना के प्रभाव और स्वरूप पर सम्राट् चिंतन करता कि प्रभु के समवशरण में मानसिक अन्याय वृत्तियाँ तो क्या जन्मजात की विरोधी क्रूरतम वृत्तियाँ भी समाहित हो जाती हैं। ऐसा जन्मजात विरोध रखने वाले प्राणी स्वयं श्रद्धा में इतने ओतप्रोत हो जाते हैं कि जिससे अहंकार आदि की वृत्तियाँ तो दूर रही, हिंसक वृत्तियाँ भी अपना मुख विस्फारित नहीं कर सकती। वैसी श्रद्धा की स्मृति यदि दशार्णभद्र समाट् की हो जाती तो वह बाह्य वैभव की अहंकार वृत्ति से ओतप्रोत नहीं होता। उसे उस अहंकार वृत्ति के आवरण में आंतरिक सही श्रद्धा का भी विज्ञान नहीं रहा। क्योंकि उसने अपने अन्दर का समीक्षण करना छोड़ बाह्य वैभव के अवलोकन में ही अन्तर के प्रभाव को मोड़ दिया। ऐसे परम भक्त श्रद्धालु पुरुषों पर भी अहं वृत्ति अपना साम्राज्य स्थापित कर सकती है तो वह वृत्ति एक दृष्टि से क्रूर हिंसक वृत्तियों से भी प्रबल साबित हो जाती है।

सम्राट् के अन्तर्मन में भी ऐसी ही कुछ वृत्ति काम करने लगी, जिसका उनको भी भान नहीं हुआ। इसलिये अहंकार को चित्त में लिये वे आगे बढ़ गये। प्रभु के समीप जाते-जाते उनका चिन्तन ऐसा बना कि क्या कभी मेरे जैसी अपूर्व ऋद्धि के साथ कोई भी भक्त दर्शन करने के लिये आया होगा? मैं ही प्रभु का ऐसा पहला भक्त होऊँगा जो इतने वैभव के साथ उनके गौरव को बढ़ा रहा हूँ। मैं प्रभु की प्रतिष्ठा को चमका रहा हूँ।

अहकार वृत्ति का ऐसा उभार सम्राट् के मन में हुआ। सोचिये कि धार्मिक क्षेत्र में आकर भी कोई ऐसा अहकार करे तो वह कैसा अहकार कहा जायेगा? प्रभु तो सर्वज्ञ थे— वे अपने ज्ञान में सम्राट् के मन को देख रहे थे। किन्तु साथ ही वे वीतराग थे, अतः निर्लिप्त थे। जब प्रसंग आता तो अहकारी के अहकार को मिटाने के लिये वे प्रतिबोध देते।

इन्द्र का चमत्कार - सम्राट् का अहंकार

लेकिन उसी समय इन्द्र भी प्रभु के दर्शन करने के लिये वहाँ पहुँचा। देवराज इन्द्र भी प्रभु का भक्त था। वीतराग प्रभु के भक्त कौन नहीं होते? जितने ससार में भव्य जन हैं और जो अपने आत्म-कल्याण के अभिलाषी हैं, वे सभी वीतराग की भक्ति करते हैं। इन्द्र में मति, श्रुत ज्ञान के अतिरिक्त अवधि ज्ञान भी होता है। इन्द्र ने दशार्णभद्र के वैभव को भी देखा और उसके मनोगत भावों को भी समझा। उसके मन में विचार आया कि सम्राट् प्रभु का अनन्य भक्त होते हुए भी मन में यह अभिमान क्यों करता है? अर्थात् सोने की थाली में यह अहकार रूपी ताबे की कील क्यों? इन्द्र ने निश्चय किया कि सम्राट् का गर्व मिटाकर सोने की थाली में से ताबे की कील निकाल देनी चाहिये।

सम्यक् दृष्टि आत्मा का यह लक्षण होता है कि किसी के पैर में से काटा भी निकालना हो तो उसका ध्यान रहता है कि उस काटे को निकालने में भी उसको कष्ट न हो। इन्द्र भी सम्यक् दृष्टि वाला था। उसने सोचा कि दशार्णभद्र सम्राट् के मन में वैसे तो पवित्रता है, किन्तु यह अहकार रूपी काटा लगा हुआ है, जिसको निकाले बिना इनको 'अह' की आत्म स्वरूप की वास्तविक अनुभूति नहीं हो सकेगी। यह अहकार अपनी आत्मा के आंतरिक भावों को भुलाने वाला काटा है। सम्राट् के गौरव को बनाये रखते हुए इन्द्र ने उनके झुके अहकार को दूर करने का उपाय सोच लिया।

दशार्णभद्र सम्राट् प्रभु के शमवशरण से कुछ ही दूरी पर थे कि इन्द्र ने अपनी वैक्रिय लब्धि से 64000 हाथी बना दिये। सम्राट् के पास थे केवल 5000 हाथी। लेकिन इन्द्र के हाथी कोई साधारण हाथी नहीं थे। हाथी ऐसे दिव्य कि एक-एक हाथी के आठ-आठ सँड और एक-एक सँड पर आठ-आठ दतशूल और एक-एक दत शूल पर जल वापियाँ (बावडियाँ)। एक-एक वापी में आठ-आठ कमल खिले हुए, जिनमें से प्रत्येक कमल की लाख लाख पखुडिया। फिर यह दृश्य रचा कि एक एक कमल के बीच में इन्द्र सिंहासनासीन हैं। और एक-एक पखुडी पर एक-एक अप्सरा नृत्य कर रही हैं। ऊपर से देवों के झुण्ड के झुण्ड समवशरण की ओर नीचे उतर रहे हैं तथा प्रभु की जय-जयकार कर रहे हैं।

इस दिव्य दृश्य पर ज्योहि दशार्णभद्र की दृष्टि पड़ी, उसका अहकार एक ही पल में पलायमान हो गया। वह अपनी ऋद्धि पर गर्व कर रहा था और प्रभु के गौरव को बढ़ाने का क्षुद्र भाव ला रहा था। इस देव ऋद्धि के सामने उसकी समृद्धि व्यर्थ, धूल के बराबर भी नहीं। उसका गर्व चूर-चूर हो गया। वह समझ भी गया कि अहकार के पतन में से उसे उबारने के लिये ही इन्द्र ने ऐसा किया होगा, किन्तु अपने अहकार का पूरा भान भी उसी समय हुआ। मेरा अहकार पराजित हुआ यह जानकर उनका मन इन्द्र के प्रति आभार से भर उठा।

तब उनकी भाव धारा स्वस्थ बनी और समीक्षण बना कि मैं यहाँ इन बाहरी तत्वों पर अहकार करने लगा? ये क्या मेरे हैं? मुझे तो अपने आत्मिक स्वरूप को पहिचानना है। प्रभु की भव्य वाणी को जब मैं आत्मसात् करूँगा तभी उस दिशा में आगे बढ़ सकूँगा और उसी आत्म समीक्षण की उज्ज्वल धारा में उन्होंने पूर्ण त्याग का निश्चय किया, परिवार जनों से अनुमति माँगी तथा प्रभु के सानिध्य में जाकर वे दीक्षित बन गये। इन्द्र ने सोचा कि उच्चतर भौतिक वैभव को दिखाकर दशार्णभद्र के अहकारी मन को तो उसने पराजित कर

दिया, लेकिन आध्यात्मिक स्वरूप से आगे बढ़ने की मुझमें क्षमता कहों है। वह इन्द्र, मुनि दशार्णभद्र के सामने नतमस्तक हो गया।

आत्म-समीक्षण-अहं विसर्जन

अहकार की वृत्ति हटती है, तभी अह याने आत्मा की सच्ची अनुभूति होती है। आत्मानुभूति होने पर ही आध्यात्मिकता जागती है और उच्चतम त्याग वृत्ति कर्मठता में उतरती है। भगवान महावीर की भाषा में वह ऐसा पंडित बन जाता है जो एक-एक क्षण का समीक्षण कर लेता है। जो पंडित पुरुष बनता है वह परपरा से अपने मन में बैठे हुए अर्जित भावों का विवेकपूर्ण समीक्षण करता है तथा उन्हें सत् पुरुषार्थपूर्वक दूर करता है। तभी वहाँ आत्म भावों का प्रसार संभव बनता है। यह वस्तुतः आंतरिक समीक्षण के साथ पंडित बनने का प्रसंग है।

जब ऐसी आत्मिक अनुभूति जागृत होती है तो उसके माध्यम से संपूर्ण जीवन को सार्थक बना लिया जाता है। आप भी जरा सोचें कि क्या आप लोगों के लिये भी ऐसा अवसर है कि अहकार आदि कषाय वृत्ति को हटाकर आंतरिक अनुभूति का समीक्षण किया जाये? अपने अंतःकरण को प्रबल बनाइये तथा जीवन की वास्तविकता पर चिंतन कीजिए। सूक्ष्म काषायिक वृत्तियों को छोड़े बिना आत्मिक स्वरूप का आकलन नहीं हो सकेगा। कषाये घटेगी तभी क्रियाएँ आध्यात्मिक स्वरूप ग्रहण कर सकेंगी और उन आध्यात्मिक क्रियाओं के द्वारा ही आत्मानुभूति का सहज अवसर उपस्थित हो सकेगा। आत्म समीक्षण की महत्तम समुज्ज्वल साधना ही अहकार विसर्जन के साथ 'अह' आत्म स्वरूप के दर्शन रूपी मार्ग का सहारा बनती है।

३. जीवन के रहस्यों का अनुसंधान बनाम दण्डत्रय समीक्षण

जीवन की गहनता का ज्ञान करने के लिये मानव मस्तिष्क के अन्दर भिन्न-भिन्न प्रकार का चिन्तन प्रतिक्षण, हर समय प्रेरणा के रूप में चलता रहता है। अन्दर से सलग्न रूप, जो बाहर से दिखाई देने वाला रूप ही जीवन का समग्र रूप है, ऐसा जीवन के अन्तरहस्यो का आभास लेने वाले शोधको का विश्वास नहीं होता है। यह एक साधारण व्यक्ति का विश्वास हो सकता है कि वह इस बाहर दिखाई देने वाले जीवन को ही सब कुछ समझ ले। बाहर का दृश्य—यह एक स्थूल जगत का दृश्य है।

इसे हम अपनी सामान्य दृष्टि से देखते हैं। किन्तु जीवन के रहस्यो के परिज्ञान के लिये जिस दृष्टि की आवश्यकता है वह है—समीक्षण दृष्टि।

रात्रि के समय नीद में जब मानव-मन स्वप्न में गोते लगाता है, उस समय वह दृश्य जगत के भी कुछ स्वप्न देखता है, उस समय उन दृश्यों को सही मानता है। उसे देखकर सोचता है कि वह जो कर रहा है, वह या तो सही है या गलत है, लेकिन जैसे ही निद्रा भग होती है, उसका स्वप्न उसके लिये रस रहित हो जाता है। उस स्वप्न का रंग उड जाता है। अधिकांशतः वह उस स्वप्न को भूल जाता है। वह जागृत अवस्था में उस पूरे के पूरे स्वप्न को स्मृति पटल पर लाने में असमर्थ हो जाता है। जैसा उस स्वप्न का क्षण भगुर रूप होता है, आपेक्षिक दृष्टि से उस स्थूल जगत के दृश्यों का भी वही क्षणभगुर स्वरूप होता है।

मनोवृत्तियों का मानक-समीक्षण

स्थूल जगत के दृश्यों में उलझाने वाला अथवा जीवन के अन्तरहस्यो में रमण कराने वाला मनुष्य का मन होता है। मनुष्य

के इस मन की गति का क्या कहना? मन कहाँ-कहाँ गति करता है और कहाँ-कहाँ गति कर सकता है इसके सामर्थ्य का कोई स्थूल मानदण्ड नहीं है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि यह मन अपने ही धारक को कहाँ-कहाँ और किस-किस गति से दण्ड देता रहता है, और यही मन सध जाये तो मनुष्य को विकास की सर्वोच्च ऊँचाइयों तक लेकर चला जाता है। उसका भी कोई स्थूल पैमाना नहीं है। मन के कार्यकलापो अथवा इसकी चक्रव्यूह मय क्रियाओं का मापक यन्त्र केवल समीक्षण ध्यान ही है। समीक्षण ध्यान की सवैधानिक प्रक्रियाओं के द्वारा एक ओर हम मन की सूक्ष्म गतिविधियों को पकड़ते हैं तो दूसरी ओर जगत के सूक्ष्म रहस्यों के ज्ञाता बन, क्षणभंगुर स्थूल पदार्थों से अलग हट जाते हैं।

जीवन के रहस्यों का अनुसंधान

मनुष्य का मन ही वह सशक्त माध्यम है जिसकी सहायता से जीवन के रहस्यों का अनुसंधान किया जा सकता है। आवश्यकता यह है कि मन की गति स्थूल जगत के दृश्यों से आगे और गहरे में बढ़े। स्थूल जगत के दृश्यों को स्वप्न की उपमा दी गई है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि यह दिखाई देने वाला जगत् मिथ्या है। इस कथन का तात्पर्य इतना ही है कि यह स्थूल जगत ही सब कुछ है—यह कथन मिथ्या है। वस्तुस्थिति यह है कि यह दृश्य जगत भी है और इसके अन्तःस्थल पर अन्तर्जगत भी है—स्थूल जगत भी है और सूक्ष्म जगत भी है। सूक्ष्म जगत क्या और कैसा है—यह जिज्ञासा तथा शोध का विषय है, और इसी जिज्ञासा तथा शोध वृत्ति को पकड़कर जीवन के अन्तररहस्यों का अनुसंधान करना समीक्षण ध्यान का अभिप्रेत है।

जीवन के रहस्यों का अनुसंधान करने की जिज्ञासा रखने वाले भव्यों का जीवन निश्चित ही तथ्य एव अर्थपूर्ण होता है। वे इस सूक्ष्म जगत् में प्रवेश करते हैं तथा अनुसंधान करते हुए आगे से आगे बढ़ते जाते हैं। ज्यो-ज्यो उनका अनुसंधान गहन बनता जाता है,

वे इस दृश्य से अदृश्य की ओर—स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर गति करने लगते हैं। तब उनका अन्वेषण मार्मिक बन जाता है और शाश्वत सत्य के समीप जाने लगता है। उस अवस्थान में वे स्वप्न सम स्थूल जगत से परे हटकर परम सत्य का वरण कर सकते हैं। उनका अनुसंधान उस समय सफलता के स्तर तक पहुँच जाता है। ऐसे परम सत्य का वरण करने की क्षमता जिस जीवन में प्राप्त होती है वही जीवन सार्थक होता है तथा उसके साथ ही इस मानव तन की भी सार्थकता मानी जाती है। इस सार्थकता की प्राप्ति करने का माध्यम है मन, वह मन जो आत्मा और शरीर की कड़ी के रूप में रहा हुआ है।

एक व्यक्ति अपने किसी वाहन—कार आदि से जब लम्बी यात्रा पर निकलने का विचार करता है तो पहले वाहन की क्षमता तथा सुघडता की जाँच कर लेता है। उसे उस यात्रा के योग्य बना लेता है। इस तैयारी के साथ वह अपनी यात्रा सफलतापूर्वक पूरी कर सकता है। अगर वह ऐसी जाँच के बिना ही विवेकहीन होकर चल पड़ता है तो हो सकता है कि उसको उस वाहन की वजह से यात्रा के दौरान भिन्न—भिन्न कष्टों को झेलना पड़े और उन कष्टों के बावजूद उसकी यात्रा पूरी होने में सन्देह रहता है। जीवन के अन्तरहस्यों की खोज में भी जो चलता है, उसके लिये यह मन उस वाहन के समान है और जो मन को साधकर नहीं चलता, उसकी यात्रा की सफलता का कोई भरोसा नहीं रहता। मन की विवेकहीन गति को गति का नाम देना ही गलत होता है। जब मन साधे बिना गति करता है तो वह मनुष्य को कैसा—कैसा और कितना—कितना दण्ड दे सकता है, उसका वर्णन भयावह होता है।

अनुसंधान के सूत्र

भगवान की प्रार्थना की पक्तियाँ एव वीतराग वाणी रूप शास्त्र की गाथाओं में वे विविध विधियाँ हैं जिनमें अनुसंधान के सूत्र समाहित हैं। समीक्षण इस शब्द रचना की सार्थकता अनुसंधान में रही हुई है।

शब्द जरूर आप समझते हैं, सुनते हैं तथा उनका उच्चारण करते हैं, लेकिन उनके पीछे क्या गूढ़ अर्थ है, उसे आप बिना-अनुसंधान के नहीं जान सकते हैं। उस गूढ़ अर्थ का ज्ञान ही मनुष्य को सूक्ष्म जगत् की ओर गतिशील बनाता है।

समीक्षण ध्यान के रूप में आध्यात्मिक शक्ति के विविध स्वरूप का जिस विधि से इस साधन विधि में वर्णन किया गया है, वह अन्तःकरण की जिज्ञासा का द्योतक है। इसी कारण वह जीवन की गहनता का भी आभास दिलाने वाला है। एक विकासोन्मुख मनुष्य की जिज्ञासा और इच्छा रहती है कि यह भी आध्यात्मिक शक्ति की परमोच्चता को प्राप्त करे। साधना की दृष्टि से वह प्रयास भी करता है, पर उसका प्रयास सामान्यतया सफल नहीं रहता है, क्योंकि वह विपरीत मार्ग पकड़ लेता है।

आज बारीकी से देखे तो सर्वत्र मूल में भूल चल रही है। आज का मानव इस स्थिति को गम्भीरता से नहीं देखता कि प्रयत्न उसको किस लिये करना चाहिये तथा वह किस लिये कर रहा है ? यदि उसे परम सत्य को पाना है तो उसकी शोध के लिये इस जीवन का समर्पण करना होगा, बाह्य जीवन की समग्र वृत्तियों को उस दिशा में मोड़ना होगा तथा समस्त गतिविधियों को समीक्षण ध्यान के द्वारा तदनुसार ढालना होगा। परम सत्य की प्राप्ति के लिये इन सब कार्यों को अभीष्ट मानकर चलना होगा। इसके बिना इस जीवन में कभी भी उस परम सत्य के दर्शन नहीं हो सकते हैं।

महावीर प्रभु ने अपने उस आन्तरिक जीवन की अनुभूति का प्रकटीकरण जिन शब्दों में किया है, वे शास्त्र रूप में मानव समाज के समक्ष विद्यमान हैं। उन्होंने अर्थ रूप में जो प्रकट किया, वह बाद में शब्दों की रचना में गणधरो द्वारा गूँथा गया। उस शब्द रचना को आज उच्चारण में लेकर अनुसंधान के क्षेत्र में प्रवेश किया जा सकता है। वह वीतराग वाणी है और उसमें ज्ञान, दर्शन और चारित्र्य की जो विधियाँ बताई गई हैं, उन्हीं सूत्रों के सहारे सफल अनुसंधान कर

सकते हैं।

मन की विपरीत गति से दण्ड

प्रभु महावीर ने अपनी देशना में स्पष्ट उद्घोष किया है कि यह आत्मा सत्य दस्तुस्थिति को प्राप्त नहीं करके स्वयं को दण्डित कर रही है। अर्थात् स्वयं के ऊपर स्वयं प्रहार कर रही है। यह मन विपरीत दिशा में गति करता है और वह उस गति के द्वारा अपने को ही दण्डित कर रहा है तथा उस दण्ड का सब ओर प्रहार करता रहता है। जब किसी व्यक्ति का अपने मस्तिष्क पर कोई नियन्त्रण नहीं हो तो उसको इस बात का भान नहीं रहता कि वह अपना ही डंडा उठाकर खुद को ही पीटने लग जाता है ऐसे व्यक्ति को तो आप अपने सामने देखकर पागल कह देते हैं, लेकिन इसी आधार पर आप अपने मन की गति की समीक्षा करें और उसके कार्यों की सही आलोचना करें तो हो सकता है कि वह दाहर का पागल आपको बहुत कम पागल लगे।

जो व्यक्ति स्वयं के उडे से स्वयं को ही पीटता है—स्वयं ही डंडा ग्रहण करता है, उसको पागल की संज्ञा दी जाती है। यदि आप भगवान् महावीर की मूल वाणी का अनुसंधान करें तो यह पागलपन किस पर घटित होता है इसका आपको पता चले। यह प्रत्येक व्यक्ति के लिये आत्मावलोकन एवं चिन्तन का विषय है।

प्रभु महावीर ने तीन प्रकार के दण्ड बताये हैं। मन दण्ड, वय दण्ड, काय दण्ड। इन दण्डों के प्रयोग से यह आत्मा स्वयं को दण्डित कर रही है। आप सोचेंगे कि दण्ड तो सरकार के नियंत्रण में है, न्यायाधीश निर्णय सुनाता है, अपराधी को दण्ड भुगताया जाता है। यह दण्ड स्थूल दृष्टि का दण्ड होता है— बाह्य व्यवस्था का दण्ड है। यदि यहाँ पर भी आप कुछ बारीकी से देखेंगे तो आप जान सकेंगे कि न्यायाधीश को दण्ड क्या देना पड़ता है। दण्ड पाने की तैयारी स्वयं व्यक्ति करता है याने कि वह जानते हुए भी ऐसा दण्डनीय

अपराध करता है, जिसके कारण न्यायाधीश को उसे दण्ड देना पड़ता है। दण्ड ग्रहण करने की क्रिया आपराधिक प्रवृत्तियों द्वारा स्वयं व्यक्ति अपने लिये बनाता है। इस दृष्टि से माने तो यह कहना पड़ेगा कि व्यक्ति स्वयं दण्ड ले रहा है। किन्तु स्वयं दण्ड लेते हुए भी उस तथ्य को वह मानता नहीं, और समझता है कि उसे दण्ड दिया जा रहा है। यदि इस तथ्य को भी वह समझने और न्यायाधीश के समक्ष अपने अन्तःकरण से उस दण्ड को लेने की तत्परता बतादे तो शायद दण्ड माफ भी कर दिया जाय, जिसे हम आगमिक भाषा में आलोचना या पश्चात्ताप करना कहते हैं और वह पश्चात्ताप है मनोवृत्तियों का समीक्षण।

बाहरी दण्ड की व्यवस्था भी इसी कारण होती है कि व्यक्ति स्वयं के दण्ड को सही विधि से स्वयं नहीं ले पाता है। इसलिये व्यवस्था की दृष्टि से उसको दण्ड दिया जाता है। यह दण्ड की परिभाषा तथा उसका व्यवहार अलग-अलग है। शास्त्रों में जो दण्ड बताया गया है, वह आत्मा की स्वयं की दुष्प्रवृत्ति को राकने के रूप में होता है। दण्ड मिलता अवश्य है चाहे वह आत्मा के स्वयं के विवेक से मिले अथवा प्रकृति से। इतना अवश्य है कि स्वयं अपने अपराध की आलोचना करके उसका अन्तःकरण से योग्य गुरु द्वारा दण्ड ग्रहण करता है तो आत्मस्वरूप का परिष्कार होता है।

दण्डों का वर्गीकरण और उनका समीक्षण

आत्मा की स्वयं की दुष्प्रवृत्ति के कारण स्वयं उसको जो दण्ड भोगना पड़ता है, उसको तीन भागों में वर्गीकृत किया गया है, वे तीन विभाग हैं— मन दण्ड, वचन दण्ड और काय दण्ड। इसमें मूल भूमिका मन की होती है और मन के अशुभ विचारों का दण्ड वचन तथा शरीर को भी भुगतना पड़ता है क्योंकि वाणी एवं व्यवहार पर मुख्यतः मन के ही विचारों का प्रभाव पड़ता है।

प्रारम्भिक रूप में व्यक्ति मन से अपनी आत्मा को दूषित बनाता है अर्थात् मन ही आत्मा को बुरे कार्यों में प्रवृत्ति कराता है। वही दुष्कर्म की स्थिति में उसे नरकादि दुर्गतियों में ले जाता है। यह जो मन के दण्ड की स्थिति है, यह एक दृष्टि से स्वयं आत्मा की ही अवस्था है। मन सब व्यक्तियों के पास होता है। इस दृश्यमान शरीर के भीतर मन का अवस्थान होता है और आत्मा भी इस शरीर के भीतर होती है। जितने हिस्से में आत्मा रह रही है, उतने ही हिस्से में मन रह रहा है। जितने हिस्से में आत्मा और मन हैं, उतने ही हिस्से में आपका यह शरीर दीख रहा है। इस शरीर में रहता हुआ यह मन जब बुरे सकल्प करता है, बुरा चिंतन करता है तो उस बुरे चिंतन के साथ वह स्वयं उलझता है और इस आत्मा को भी उलझन में डालकर उसे बुरे कार्य में लगवाकर दण्ड का भोग करवाता है। ऐसे 24 दण्डक हैं। दण्डका अर्थ है— जहाँ आत्मा दण्ड का भोग करे। आप सोचे कि एक व्यक्ति शांति से बैठा हुआ है, लेकिन जब वह दूसरे बाहर के व्यक्तियों को देखता है— किन्हीं दो व्यक्तियों की कुछ स्नेह भावना का दृश्य उसके सामने आता है तो वह सोचता है कि इन दोनों व्यक्तियों में इतना स्नेह क्यों है? मेरे साथ तो किसी का स्नेह नहीं है, इन दोनों में आपस में इतना स्नेह है तो इसको तुड़वा देना चाहिये। तब वह अपने मन में ताना-बाना बुनता है और उन व्यक्तियों के स्नेह को तोड़ने के लिये जाल रचता है। उनके स्नेह के विरुद्ध वह एक दूसरे को इधर-उधर की बातों से भिड़ाता है। ऐसी बातें करता है जिनको आप अपनी भाषा में नारद विद्या कहते हैं। इसमें वह आदमी कभी-कभी सफल हो जाता है। जिस व्यक्ति के सामने जाकर उसकी मन में जमने वाली बात कहता है, वह उसके चक्कर में आ जाता है। भिड़ाने वाला व्यक्ति इससे खुश होता है मगर यह नहीं समझता कि वह अपनी ही आत्मा को धोखा दे रहा है। दूसरे व्यक्ति लड़ेंगे या नहीं लेकिन उसने स्वयं अपने अदर द्वन्द्वात्मक संघर्ष करने की दुष्प्रवृत्ति को जन्म देकर कर्म बंधन कर ही लिया। उसका दण्ड तो उसको भोगना ही

पडेगा। ऐसी होती है मन के सकल्प-विकल्पो की भूमिका— जिसके आधार पर मन, वचन और काया तीनों दुष्प्रवृत्तियों में सलग्न होते हैं तथा उन दुष्प्रवृत्तियों का दण्ड भुगतते हैं। मूल में ये तीनों इसी आत्मा के अंग होते हैं। अतः वास्तव में तो यह सारा दण्ड इसी आत्मा को इसी जन्म या आगामी जन्मों में भुगतना पड़ता है।

दण्ड की यह प्रक्रिया उभयमुखी होती है— दण्ड निर्माण एवं दण्ड भुगतान। मानसिक, वाचिक एवं कायिक क्रियाएँ स्वयं आत्मा के लिये दण्ड का निर्माण करती हैं और वही दण्ड का भुगतान करती हैं अर्थात् मन, वाणी और शरीर पर ही हमारे कर्मों का प्रभाव होता है। कर्म बधन एवं कर्म-फल भोग की अन्तर्दृष्टि से समझ लेना कर्म-समीक्षण अथवा दण्ड समीक्षण कहलाता है। इस रूप में समीक्षण ध्यान साधना कर्मबधन से मुक्ति दिलाने की एक सुगमतम किन्तु महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। दण्डों का समीक्षण और उनके परिणामों का समीक्षण हमें दण्डों से बचाने हेतु उत्प्रेरित करता है।

बन्ध और मोक्ष का कारण : मन

दार्शनिक भूमिका पर मन का विश्लेषण करते हुए कहा गया है कि —

मन एव मनुष्याणां, कारण बध-मोक्षयो ।

मुख्यतया मन ही मनुष्यों के कर्मबध एवं कर्मक्षय का कारण होता है। इस मन की प्रवृत्ति से मनुष्य अपने जीवन को कर्मों से कुत्सित बनाता है। अपने लिये नये-नये कष्ट खड़े करता है और अपने आपको बरबाद करता है। यह मन इतना बड़ा दण्ड है कि जिसकी समानता की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। अपनी अशुभ प्रवृत्तियों के सदर्म में वह यह सोचता है कि वर्तमान में मेरा कार्य ठीक चल रहा है और ऐसा कार्य हो रहा है जिससे मेरा कुछ नहीं बिगड़ सकता। लेकिन वह भविष्य को नहीं देखता। वह यह

भूल जाता है कि उसने अपनी करणी से अपना सबकुछ बिगाड़ लिया है। पूर्व की पुण्यवानी का उदय होता है तब तक सारी खुशहाली दिखाई देती है, लेकिन जिस वक्त यह पुण्यवानी समाप्त हो जायेगी, तब मन, वचन और काया दण्ड रूप बनकर इस आत्मा को दुखित बना देगे। उस दशा का ज्ञान यदि आज कर लिया जाये तो यह कष्ट—निरोधक बन सकता है। वरना जब कष्ट भुगतना पड़ेगा तब तो उसे समझ आयेगी ही। कहावत है— “प्रकृति में देर है, लेकिन अन्धेर नहीं है।” अपनी पाप प्रवृत्तियों से सरकार की निगाह से बचा जा सकता है लेकिन कुदरत की निगाह से नहीं बचा जा सकता। कर्मों की स्थिति बड़ी विचित्र होती है। कर्म अपनी विचित्र दशा से आत्मा को दण्डित करते रहते हैं। जिस क्षण भी विचार करे तो आपको यह प्रतीत होगा कि मन भिन्न—भिन्न विषयो में उलझता जाता है और शनै—शनै अशुभ कर्मों का बोझ आत्मा पर बढ़ता जाता है। जहाँ तक मन के ये बाहर के ताने—बाने चलते रहते हैं, वहाँ तक जीवन के अन्तरहस्यो का समीक्षण कठिन ही बना रहता है। भीतरी जीवन को न पा सकना—यह आत्मा के लिये सबसे बड़ा दण्ड होता है। बाहर के दृश्यो में उलझे रहना—यह आत्मा का पागलपन माना जाता है। दुनिया की दृष्टि में कोई व्यक्ति बड़ा होशियार और योग्य हो सकता है। किन्तु उसका अगर भीतरी जीवन में प्रवेश नहीं है तो आत्मा की दृष्टि से वह पागल ही कहलायेगा। यह ज्ञानीजनो की दृष्टि है। शास्त्रकारो ने ऐसे व्यक्ति को बाल कहा है। शरीर की दृष्टि से वह बड़ा हो सकता है, लेकिन मनोवृत्ति की दृष्टि से वह नादान है। नादानी में व्यक्ति क्या नहीं करता है ? वह अपने अमूल्य जीवन को निरर्थक बना लेता है। यही नादानी उसे ससार—चक्र में परिभ्रमण कराती है।

मन जैसे कर्म—बन्धन में कारण भूत होता है, वैसे ही उसे कर्म—क्षय का कारण भी बनाया जा सकता है। कर्मों से छुटकारा दिलाने वाला भी यही मन होता है। अगर मन के सकल्पो को शुभता में ढाल ले और उसकी गतिविधि को समीक्षण की प्रक्रिया से व्यवस्थित बनाले तो वे मन की दिशा को बदल सकती हैं। आगमवाणी है—

“मणो साहसिओ भीमो ” मन एक घोड़े के समान है। जैसे किसी घोड़े की लगाम ढीली है तो वह रास्ते से भटक जाता है और सवार को खाई—खड्डो में गिरा देता है। किन्तु उसकी लगाम सवार के हाथ में हो तो वह बराबर रास्ते पर चलता रहेगा। तेज चाल से चलता रहेगा और गन्तव्य स्थान पर समय व सुविधा से पहुँचा देगा। उसी प्रकार मन रूपी घोड़े को अपने अधीन बनाकर चलने की बात बहुत बड़ी उपलब्धि होती है और वह होगी समीक्षण की प्रक्रिया से।

मन की गति को व्यवस्थित बनाने के लिये पहला काम यह करे कि वह गलत रास्ते पर या ऊबड़—खाबड़ में चलना बन्द करे। पहले पहल वह सही रास्ते पर नहीं चल सके तो कोई बात नहीं। जब वह गलत मार्ग पर गति करना छोड़ देगा, तो तब उसको सही मार्ग पर लाने में कोई कठिनाई नहीं होगी। अशुभत्व के प्रतिबन्ध के साथ ही समीक्षण की प्रक्रिया शुभत्व की ओर ले जाने में सहायक बनेगी।

मन की विगति से मानसिक रोगों की उत्पत्ति

आधुनिक मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि मन की विगति से कई प्रकार के मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है। ये मानसिक रोग रोगी के स्वयं के जीवन के लिये घातक सिद्ध होते ही हैं। किन्तु उनके सक्रामक असर से समाज और राष्ट्र भी नहीं बचते हैं। ये रोग मन की शक्ति को और उसके साथ राष्ट्र की संस्कृति को क्षय रोग की तरह भी क्षत—विक्षत बना देते हैं।

मानसिक रोगों का प्रभाव छूत के रोगों की तरह फैलता है। हिस्टीरिया एक मानसिक रोग होता है। किसी व्यक्ति को हिस्टीरिया की बीमारी हो ओर पास में कोई दूसरा कमजोर मन का व्यक्ति बैठा हुआ हो तो वह भी उस रोग से ग्रस्त हो जाता है। इसकी खोज करने वालों ने तो यहाँ तक लिखा है कि एक बहिन हिस्टीरिया की बीमार थी—उसे दौरे पड़ रहे थे। उसका इलाज कराने के लिये रेल से दूसरे स्थान पर उसे ले जा रहे थे। सीट पर—उसके पास में ही आदिवासी

कन्या बैठी हुई थी। उस बहिन को दौरा पडा और उसकी दशा देखकर उस आदिवासी कन्या को भी दौरा पडना शुरू हो गया। इस प्रकार मानसिक रोगों की दशा में मन की ग्रन्थियाँ उलझ जाती हैं। जिन पर नियन्त्रण कर पाने में मनुष्य अक्षम बन जाता है।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में अनुसंधान करने वाले लोगों ने कई विचित्र अनुसंधान किये हैं। अधिकतर मन की विचारणा और धारणा मन के रोगों में ही नहीं, शरीर के रोगों में भी मुख्य रूप से प्रभावशाली होती हैं। मन की विगति को समझ जावे तथा उसको रोक दे तो मन और शरीर को कई रोगों से मुक्त रखा जा सकता है।

मैं अभी मन दण्ड की स्थिति का संक्षेप में संकेत दे रहा हूँ। शास्त्रकारों के कथनानुसार मन को मन ही दण्ड देने वाला होता है। वस्तुतः इसको आत्मा के अधीन चलना चाहिये। तभी इसकी नियंत्रित अवस्था रहती है। मन की विगति का मुख्य कारण इसका आत्मा के ऊपर छा जाना है। आत्मा जब इस मन की अधीनता में आ जाती है तो वह बेभान हो जाती है। उदण्ड मन के हाथों में पडकर आत्मा अपने स्वरूप को विकृत बनाती है तथा इस लोक और परलोक को बिगाड़ती है। मानसिक रोग जीवन की मूल शक्ति को नष्ट करने वाले होते हैं। यदि इनकी चिकित्सा समुचित रूप से नहीं की जाती है तो ये जीवन के लिये भयावह सिद्ध होते हैं।

मनो निग्रह का उपाय समीक्षण ध्यान योग

मैं यह कहना चाहता हूँ कि इन्सान अभी कुछ क्षणों के लिए परलोक की बात को गौण करदे। महावीर प्रभु की वाणी के आधार पर जीवन को समझना चाहे और यह सोचे कि वर्तमान जीवन को सुखी बनाना है। परम आनन्द का अनुभव करना है तो वह वीतराग वाणी का प्रयोग इसी जीवन में करके देखे। कई लोग यह समझते हैं कि ये केवल परलोक सम्बन्धी बातें हैं, तो वे पूरा अर्थ नहीं समझते हैं। मैं आपको जो कुछ बतला रहा हूँ वह परलोक की बात है या इस लोक

की बात है? परलोक की बात तो मेरे मस्तिष्क में है ही, किन्तु सही दृष्टि से सोचे तो वह परलोक इसी जीवन में है। यदि आप वर्तमान जीवन को व्यवस्थित बना लेते हैं तो परलोक की श्रेष्ठता भी अर्जित कर लेते हैं। समीक्षण ध्यान साधना जिस सुघडता से वर्तमान जीवन को परिष्कृत करती है, वह परलोक को सहज ही मंगलप्रद बना देती है। धर्म स्थान पर उपदेश और धार्मिक क्रियाओं का जितना भी वातावरण मिलता है, वह जीवन के अन्तःस्तल को छूने वाला वर्तमान, भूत और भविष्य की, समग्र स्थितियों का परिष्कृत करने वाला है, वर्तमान को भव्य बनाने का सूक्ष्म सत्प्रयास है। मैं तो यहाँ तक कहने के लिये तैयार हूँ कि यदि आप वर्तमान जीवन को ही सब कुछ मान लेना चाहते हैं तथा भविष्य को भूल जाते हैं तो यह सोचले कि वर्तमान जीवन सब कुछ नहीं है। इससे आगे भी जीवन है। लेकिन उसकी नींव वर्तमान जीवन में है। इसलिये वर्तमान जीवन पर आपकी पहली दृष्टि रहे—यह आवश्यक भी है और वाछनीय भी। इस दृष्टि से भी आप समीक्षण ध्यान—साधना के द्वारा मनोनिग्रह के उपाय कीजिये और उस मन की विगति को सुधारिये।

‘हसन’ एक बड़ा आदमी हो गया है। वह अपने आप को खुदा का बन्दा समझता था और उसका ख्याल था कि खुदा उसके मन की सभी इच्छाएँ पूरी करता है और उसको चाही गई जानकारी देता है। एक बार उसने खुदा से यह जानकारी चाही कि इस दुनिया में सबसे बड़ा पापी कौन है ? वह प्रार्थना करके सो गया तो उसको सपने में जवाब मिला कि उसके मकान के बाईं तरफ का पड़ोसी ही दुनिया का सबसे बड़ा पापी है। उसे यह जवाब समझ में नहीं आया, क्योंकि वह पड़ोसी तो बड़ा भोला और शरीफ था। फिर उसने दूसरी जानकारी चाही कि सबसे बड़ा धर्मात्मा कौन है ? उसका भी जवाब सपने में मिला कि दाईं तरफ का चमार पड़ोसी सबसे बड़ा धर्मात्मा है। यह भी उसके समझ में नहीं आया कि वह चमड़े का काम करने वाला सबसे बड़ा धर्मात्मा कैसे हो सकता है। उसने दोनों जवाबों के लिये अपने असतोष की सफाई चाही तो फिर सपने में उत्तर मिला कि दोनों

जवाब सही हैं— यह तुम्हारे मन की अग्राहकता है कि तुम समझ नहीं पा रहे हो। मन की उलझन को मिटाओ तो सही बात सही रूप में समझ में आएगी।

इस रूपक का अभिप्राय यह है कि जो मानसिक उलझनों में उलझ जाता है और मनोवृत्तियों का समीक्षण नहीं करता है तो उन उलझनों में उसकी आत्म प्रतीति मन्दी हो जाती है, वह अपने ही अन्तरंग में उठती आवाज को समझ नहीं पाता है। परमात्मा किसी जिज्ञासा का क्या उत्तर देगा— यह तो स्वयं की — भीतर की आवाज होती है। यह आवाज उतनी ही सच्ची होगी जितनी आत्मा निर्मल और सक्षम होगी। आत्मा की निर्मलता और सक्षमता मनोनिग्रह की श्रेष्ठता पर आधारित होती है।

भीतर से जो उत्तर मिलता है, वह अन्तरात्मा का उत्तर होता है। परमात्मा कहीं बाहर नहीं है। वह आपके अपने ही भीतर है। उसको आपने दबा रखा है। उसके ऊपर आपने आवरण डाल दिये हैं। फिर भी वह पूरी तरह दबता नहीं है, छिपता नहीं है और समय समय पर आपको अपना आभास देता रहता है। यदि आप तल्लीनता से दृढ़ सकल्प पूर्वक समीक्षण प्रक्रिया के माध्यम से अपने अन्तःकरण को कुछ पूछें तो उसका सही उत्तर आपको मिलेगा। लेकिन इतनी गहराई में कौन उतरे ? जो बाहर ही बाहर भटकते हैं, उन्हें भीतर प्रवेश का अवकाश कहाँ ? भीतर की गहराई में उतरे तो आत्म-प्रतीति गहरी बन सकती है। इसके लिये वर्तमान जीवन पर प्रथम दृष्टि रखकर चले तो कोई आपत्ति नहीं है।

मन दण्ड का व्यापक प्रभाव

मन का दण्ड समग्र जीवन पर व्यापक प्रभाव डालता है। जब मन व्यवस्थित नहीं होता है तो मनुष्य अपने विचारों में बड़ी परेशानी महसूस करता है। जब हर समय मानसिक तनाव की स्थिति रहती है तो वह अपने वचन के नियन्त्रण को भी खो देता है। वह ऊलजलूल

बोलता है तो उसका तनाव बढ़ता जाता है। तब उस परेशानी में वह नशा लेने लगता है। शराब, भग, गाजे आदि के नशो से वह वचन दण्ड से काया दण्ड पर उतरता है और अपने शरीर का नाश करता है। इस तरह मन का दण्ड समूचे जीवन का दण्ड हो जाता है। जो आत्मा के लिये कष्ट दायक बनता है।

गॉंधीजी के उपदेशों के सन्दर्भ में यह कहा जाता है कि नशाबन्दी होनी चाहिये। अब इस दिशा में सरकार काफी आगे बढ़ने की बात की सोच रही है। लेकिन आज नशे की वृद्धि भी जीवन के साथ जुड़ गई है। गॉंधीजी ने विदेश जाते समय जैन सन्तों के सम्पर्क से मास नहीं खाने, मदिरा नहीं पीने और परस्त्री के सम्पर्क में नहीं जाने की तीन प्रतिज्ञायें ली थीं। किसी भी प्रतिज्ञा का पालन तभी हो सकता है जब उसके योग्य मन की तैयारी बन जाती है। सरकार कानून बनाकर नशाबन्दी कर सकती है। लेकिन कानून से मन की तैयारी तो नहीं करा सकती है। इसके लिये तो लोगों के मन को ही सुधारना और तैयार करना पड़ेगा और तभी वचन दण्ड और काय दण्ड से बचा जा सकता है।

जीवन का परिवर्तन बाहर से नहीं लादा जा सकता है—उसको तो समीक्षण की गभीर साधना से भीतर से ही पैदा करना पड़ेगा। यदि वास्तव में नशाबन्दी करना है तो जन-जन के समीप जाकर उनकी मनस्थिति को परिमार्जित करना होगा, उन्हें वर्तमान जीवन के वास्तविक सुख का ज्ञान कराना होगा। यदि उनको मन से अनुभव करा देंगे कि नशा अहितकर है, तो वे नशे को बिना कानून के भी छोड़ देंगे। मैं यह बताना चाहता हूँ कि नशाबन्दी के आन्दोलनकर्त्ताओं को पहले मानसिक परिवर्तन का आन्दोलन चलाना चाहिये। यदि लोगों को मन के दण्ड से बचा लेते हैं तो उनको उसके व्यापक कुप्रभाव से भी बचा लिया जा सकेगा। यह सब समीक्षण ध्यान साधना के रचनात्मक व्यापक प्रचार-प्रसार एवं अनुशीलन के द्वारा सहज साध्य हो सकता है।

मन की उलझने मिटाइये, समीक्षण में रम जाइये

सारे रोगों की जड़ मन है, और यदि मन की सारी उलझने आप मिटा देते हैं तो जीवन की उन्नति का मार्ग साफ हो जाता है। मन की उलझने मिटेगी तो नया पाप कम होगा तथा पुराने पापों को धोने का विचार आयेगा। इस कार्य में सन्तो का समागम एवं समीक्षण का आयाम बहुत लाभदायक होगा। आप सन्तो को अपनी उलझने बतावे तो वे आपको उन्हें मिटाने के कारगर उपाय स्वयं की मर्यादा में बतायेगे। वे आपको तीनो प्रकार की दण्ड स्थिति समझायेगे और आपको अपने ही दण्ड से बचायेगे। सभी वर्गों तथा स्तरों के व्यक्ति एवं साधक सन्तो से दिशा-निर्देश प्राप्त कर सकते हैं। समीक्षण ध्यान साधना कर सकते हैं।

धर्म स्थान पर किसी भी प्रकार की पूर्वाग्रह की जड़ता से आबद्ध होकर नहीं आवे। मन के ताला लगाकर नहीं आवे। यदि आप ऐसा पालन करते हैं तो मैं सोचता हूँ कि आप अपने मन की उलझने मिटाकर स्वस्थ चिन्तन की प्रवृत्ति डाल सकते हैं। कोई यह सोचे कि महाराज मन के अनुकूल बोले वह सही और प्रतिकूल बोले वह गलत, तो ऐसे मन के गुलाम को तो भगवान् भी नहीं समझ सकते हैं। अगर आप अपने जीवन को समुन्नत बनाना चाहते हैं तो मन के गुलाम नहीं, मन के स्वामी बनिये और उसको अपनी आत्मा की अधीनता में चलाइये। समीक्षण ध्यान को जीवन में आन्तरिकता पूर्वक अपनाइये।

मन की गति को स्वरुप बनाकर मन के दण्ड से अपने आपको बचा लेते हैं तो समझिये कि आप अपनी आत्मा को सशक्त बना लेंगे। आत्मा के साथ मन, वचन और काया तीनों शक्तिशाली हो जायेंगे। मानवीय जीवन की इस गहनता को समझने का सक्रिय साधन समीक्षण आपके सम्पूर्ण जीवन को आनन्द से भर देगा। □□

९. ज्ञान का ज्ञान : आत्म-समीक्षण

वर्तमान शासन नायक प्रभु महावीर ने जो अमृत सन्देश दिया वह जन-जन के जीवन को आनन्द से भरने वाला है, जन-जन के मन को आह्लादित करने वाला है। यदि जन-समुदाय इस सन्देश को हृदयगम करले, जीवन के आचरण के साथ जोड़ दे, जीवन के अणु-अणु में उतार दे तो आज इस मानव तन में रहता हुआ भी वह कुछ विलक्षण, अलौकिक ज्ञान प्राप्त कर सकता है। अपने तनाव पूर्ण जीवन को शान्ति रस से भर सकता है।

प्रभु ने एकान्त एव स्थायी सुख पाने लिए पहला उपाय ज्ञान की अभिव्यक्ति से अधिक ज्ञान के समीक्षण के रूप में बताया है, अर्थात् स्वयं द्वारा स्वयं के समीक्षण पर ही प्रभु ने सर्वाधिकार बल दिया है।

ज्ञान का समीक्षण

आप सोचेंगे कि अन्य वस्तुओं को स्वयं ज्ञान से जाना जाता है किन्तु ज्ञान को किससे जाना जाय ? यह समझने का विषय है—जब तक प्रभु के सिद्धान्तों का ज्ञान हृदयगम नहीं हो पायेगा।

जिन माध्यमों से अथवा जिन तौर तरीकों से अन्य पदार्थों का ज्ञान किया जाता है उनके अतिरिक्त एक माध्यम इतना विशिष्ट है जिससे ज्ञान का ज्ञान भी किया जा सकता है। ज्ञान विषयी होता है। अन्य पदार्थ विषय होते हैं। पर जिस समय ज्ञान को विषय बनाया जाय और विषयी वह विशिष्ट ज्ञान हो उस वक्त की घड़ियाँ, उस समय का स्वरूप कुछ अलग ही होता है। वह जीवन-वेला कितनी शान्त, प्रशान्त बन सकती है, इसका कथन शब्दों से नहीं किया जा सकता। वह तो अनुभूति का ही विषय है।

मानव अपने चारों ओर निगाह डाल कर अपने सदृश तत्त्व

को देखने की कोशिश करता है। मनुष्य जहाँ भी पहुँचता है वहाँ उसकी देखने की लालसा रहती है, उसमें देखने की स्वाभाविक भूख है। वह नित नूतन तत्त्व के लिए तडपता है। किन्तु वह देखने में कभी तृप्ति का अनुभव नहीं करता। कितना ही कुछ देख लिया जाय, इन्सान को सतुष्टि नहीं आती, क्योंकि उसका वह देखना समीक्षण पूर्वक नहीं होता है।

व्यक्ति बम्बई जैसी महानगरी में पहुँच जाय और इस महानगरी के चप्पे-चप्पे को देख ले—इतना देखने पर भी क्या उसे सतुष्टि होती है? इतना ही नहीं, सारे ससार को देख लिया जाय, लेकिन मनुष्य के दिल में सतुष्टि या सन्तोष नहीं होगा। उसका भी कोई कारण होना चाहिए।

वस्तुतः देखने की प्यास तीव्र है। जैसे किसी को पानी पीने की लालसा है। पानी सरीखा तत्त्व दिखाई दे जाता है और वह पीया भी जाता है लेकिन प्यास नहीं बुझती। वह तरल पदार्थ कितना ही कुछ पीया जाय, प्यास शान्त नहीं होती तो प्यासे व्यक्ति को चिन्तन करना पड़ता है कि इतना सारा द्रव—पदार्थ, जिसको पानी कहा जाता है, मैं पी गया, लेकिन मेरी प्यास शान्त क्यों नहीं हुई? वह अनुसंधान करे तो उसकी चितन—धारा उभरेगी कि मैंने पानी के नाम से जो पीया है वह या तो पानी नहीं—पानी होता तो प्यास अवश्य बुझती या मैंने पीने की कला नहीं सीखी है, पानी कैसे पीना चाहिये, यह नहीं जाना। इन दोनों में से कही न कही कुछ कमी अवश्य है। इसीलिए इतना सारा पानी पीने पर भी प्यास नहीं बुझी। यदि वह सच्चा जिज्ञासु—पिपासु है तो खोज अवश्य करेगा। पानी वास्तविक पानी है तो पीने की विधि सही नहीं है। इसीलिए प्यास बुझाने में उसे सफलता नहीं मिलती है। वैसे ही मानव को देखने की, पानी की तरह तीव्र जिज्ञासा बनी हुई है, इतनी तीव्रता है कि कोई प्रगाढ़ निद्रा में सोया हुआ है और उससे कोई कहे कि देखो बाहर कोई जुलूस आया है, चला जायेगा, जल्दी उठो तो वह प्रगाढ़ निद्रा से उठकर देखने की चेष्टा करेगा, लेकिन वह सोच

नही पाता कि मैं देख क्या रहा हूँ?

देखने की प्यास सच्ची है लेकिन जिसको देखना चाहिये उसको वह देख नहीं पा रहा है। जो दिखाई दे रहा है वह देखने की प्यास को शान्त करने वाला नहीं है। जो दृश्य देख रहा है वह या तो देखने की शक्ति को देख नहीं पा रहा है, या फिर उसके पास अन्दर देखने की विधि नहीं है। इन्सान अपने कर्म के पर्दे के भीतर देखना नहीं चाहता। वह यह नहीं सोचता कि मेरे शरीर के पर्दे के पीछे क्या है? मेरी देखने की प्रक्रिया क्या बन रही है? नेत्र देखने के लिए लोलुप है। कान सुनने के अभिलाषी हैं, नासिका गन्ध सूघने को तत्पर है और जिह्वा रस चखने को उतावली हो रही है। स्पर्श इन्द्रिय अच्छे स्पर्श के लिए तृष्णावान् है। किन्तु इन्द्रियो की यह होड बहिर्गामी है। वह मौलिक दर्शन से भटकाने वाली है। क्योंकि इन्द्रियाँ स्वयं में जड हैं—जडाभिमुख हैं। आँखें देखने का स्वरूप नहीं जानती, कान सुनने की कला नहीं जानते। नासिका सूघने के स्वरूप को नहीं समझती। जिह्वा चखने की कार्य पद्धति का विज्ञान नहीं रखती और त्वचा स्पर्श का स्वरूप समझ नहीं पाती। समझने वाला इनसे भिन्न कोई और ही है। ये माध्यम या साधन हैं। इनके माध्यम से देखने और श्रवण करने की लालसा रखने वाला भीतर बैठा आत्म-तत्त्व है।

जड़ का नहीं, चेतन का समीक्षण

हमें यह समीक्षण करना है कि शरीर जिसके निर्देशन में चल रहा है, जिसके इशारे पर चल रहा है, वह खिलाडी कौन है और उस खिलाडी के समीप रहने वाला तत्त्व क्या है? इस तत्त्व की ओर ध्यान नहीं देने से मनुष्य की सारी प्रक्रियाएँ यन्त्रवत् होती रहती हैं और वह अतृप्त का अतृप्त बना रहता है। उसकी दौड थी तृप्ति के लिए, लेकिन उसे वह तृप्ति मिलती नहीं।

आज के आम व्यक्ति की यह दशा बनी हुई है। इस दशा

को ठीक करने के लिए अथवा जिस उद्देश्य से आए हैं उसकी उपलब्धि के लिए यह वर्तमान तन है। इसका सम्यक् समीक्षण—निरीक्षण ही हमें जडाभिमुखता से बचा सकता है।

मनुष्य जीवन और पशु जगत के जीवन को तुलनात्मक दृष्टि से देखा जाय तो ज्ञात होगा कि पशु अपनी वृत्ति से चलता है, किन्तु उसमें इतना अनुसंधान का भाव पैदा नहीं होता जितना कि मनुष्य में। अतएव मनुष्य पशु से विशेष साधन व माध्यम सम्पन्न माना जाता है। किन्तु वह माध्यम और साधन क्या है, उसका उपयोग क्या है, इसका विज्ञान, अनुसंधान—समीक्षण करने के लिए समय नहीं निकालता, उसको इसके लिए फुर्सत नहीं है। देखने के लिए वह चौबीसो घण्टे लगा रहता है, किन्तु देखने वाले को देखने के लिए एक घण्टा भी नहीं लगता है। यह कितना बड़ा आश्चर्य है? सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ प्रतिनिधित्व लेकर चलने वाला इन्सान आज क्या कर रहा है, क्या सोच रहा है, कितनी कल्पना की उड़ानें भर रहा है, किन्तु वह स्वयं कल्पना के जाल में इतना उलझ गया है कि उसको मार्ग ही नहीं मिल रहा है। वह इस मार्ग का अनुसंधान वैज्ञानिक पद्धति से, समीक्षण दृष्टि से नहीं करता है। इस अनुसंधान के लिए जरा ठण्डे दिल से चिंतन करने, तटस्थ भाव से सोचने और समता के धरातल पर उतरकर खोजने की आवश्यकता है। आकाश में उड़ने की, पाताल में जाने की या जमीन पर दौड़ लगाने की आवश्यकता नहीं है। इसके लिए शरीर के भीतर अवस्थित चेतन केन्द्र को भीतर से जानने की, समीक्षण करने की आवश्यकता है। उसके भीतर जाने के लिए ऐसा समय निर्धारित होना चाहिए, जिसमें बाहर के दृश्य, जिनको बहुत समय से देखते आए हैं, सामने नहीं आवें। हम चेतन केन्द्रों के भीतर प्रवेश कर जावे उसके लिए प्रभु ने जो संकेत दिया है वह है समीक्षण ध्यान साधना मार्ग, सामायिक साधना मार्ग। यह मार्ग कितना भव्य है, कितना अनुभूति मूलक ज्ञान कराने वाला है? यदि इसका ज्ञान कर लेंगे तो साधना फलीभूत हो जायेगी।

सामायिक बनाम समीक्षण

सामायिक की शुद्ध साधना के लिए सामायिक का नियमित प्रोग्राम बनाइये। 48 मिनट के कार्यक्रम में अपने भीतर झाक कर देखिए, अपना समीक्षण करिए—ज्ञान का ज्ञान कराने वाला तत्व कहाँ हैं—इसी तत्व की खोज के लिए कम्प्यूटर का निर्माण किया गया है। शरीर विज्ञान के लिए भी साधन उपलब्ध हैं। लेकिन आत्म-ज्ञान की खोज करने के लिए चरण नहीं उठाए गए हैं। वह चरण वीतराग की वाणी में मिल रहे हैं। प्रभू ने सकेत दिया — 'नाणस्स सब्बस्स पगासणाए'

ज्ञान को प्रकट करने वाले वीतराग देव ने यह नहीं कहा कि आप किसी प्रकार का बाह्य प्रदर्शन करें। ज्ञान को प्रकट करने के लिए यह सामायिक साधना है। यदि यावत् जीवन की सामायिक साधना बनती है तो बहुत सुन्दर। यदि वह नहीं बनती है तो एक घण्टे भर की साधना इस विधि से बने कि उसमें आप अपने आप को देखें, अपना समीक्षण करें, तो आपको ज्ञात होगा कि आप अनन्त शक्ति स्रोत हैं। आप में सभी शक्तियाँ स्वाधीन रूप से रही हुई हैं। आप किसी के अनुचर नहीं हैं। आप अपने आप के स्वामी हैं, किसी के गुलाम नहीं हैं।

कुछ वर्षों पहले लोग सोचते थे कि हिन्दुस्तान गुलाम है, पराधीन है। अब साचते हैं कि हम स्वाधीन हैं। यदि आप स्वाधीन हैं तो अपने आप को देखें कि आप स्वाधीन किस रूप में हैं? आप किसी के स्वामी हैं या गुलाम हैं, उसके लिए मैं प्रश्न वाचक चिह्न उपस्थित कर रहा हूँ। आप अपने आप के मालिक हैं, गुलामी छोड़ें—अपनी शक्ति पर विश्वास करें और गुलामी पर नियंत्रण करें। इस पर नियंत्रण तब होगा जबकि आप बाहरी ज्ञान को प्राप्त करने वाले माध्यमों पर नियंत्रण कर लेंगे। वह नियंत्रण तब होगा जब कि ज्ञान का ज्ञान करना शुरू कर देंगे। आत्म-समीक्षण अथवा अन्त

शक्तियों का निरीक्षण प्रारम्भ कमर देगे। इस रूप में सामायिक साधना आत्म-स्वातन्त्र्य की साधना बन जाएगी। यद्यपि आज का विषय कुछ सूक्ष्म हो रहा है, फिर भी मैं समझता हूँ कि आपकी बुद्धि इतनी कमजोर नहीं होगी कि भार महसूस करने लग जाय। मैं जहाँ तक चिंतन करता हूँ, आज के युग में मनुष्य की मानसिक क्षमता सूक्ष्म विषय को झेलने की अवश्य बनी है, लेकिन वे इस विषय को जानने की कोशिश नहीं कर रहे हैं।

कवि आनन्दघनजी इस विषय में भगवान के चरणों में निवेदन कर रहे हैं कि भगवन ! मैं याचना नहीं कर रहा हूँ, माग नहीं कर रहा हूँ—एक ही बात कह रहा हूँ कि इस मन का परीक्षण कैसे करूँ

“शान्ति स्वरूप केम जाणिये, कहो मन केम परखाय रे ।
शान्ति जिन एक मुझ विनति।”

साधक अपनी साधना के अनुसंधान के मार्ग पर चलते हैं। किन्तु वर्षों तक साधना करने पर भी जब उसका साध्य ज्ञात नहीं होता है तब वे भगवान के चरणों में निवेदन करते हैं कि इस स्वरूप को कैसे जानूँ—मन का कैसे परीक्षण करूँ। वर्षों तक साधना करने वाले के मन में जिज्ञासा है या नहीं? आप अपनी जिज्ञासा को आत्माभिमुखी बनावे।

मन-अश्व का समीक्षण

शरीर पिण्ड को देखने के प्रयास के साथ मन का भी समीक्षण करले कि यह मन हमको गुलाम बनाकर चल रहा है या हम उसको गुलाम बना रहे हैं। मन राजा है या आत्मा राजा है। हम मन के अधीन हैं या मन हमारे अधीन है। हमने मन को जीत लिया है या मन ने हम को जीत लिया, इतना ही निर्णय करना है। यह निर्णय पुस्तकों को पढ़ने से नहीं होगा। विश्व के ना कुछ तत्त्वों को देखने से नहीं होगा। वह निर्णय भातिक विज्ञान के समग्र रूप को ग्रहण करने से नहीं होगा। वह निर्णय तब होगा जबकि ज्ञान के

माध्यम से जानने वाले का समीक्षण कर लिया जाएगा।

आज आपको मति—ज्ञान और श्रुत—ज्ञान है। पाँच इन्द्रियो और मन से होने वाला ज्ञान मति—ज्ञान है। जब इसमें इतनी परिपक्वता हो कि दूसरो को समझा सके तब वही मतिज्ञान श्रुतज्ञान की सज्ञा पाता है। मति और श्रुत ज्ञान पाँच इन्द्रियो और मन के माध्यम से होते हैं। इन इन्द्रियो और मन के विषय को सम्यक् रूप से देखने की कोशिश करे। ज्ञान आपके भीतर से होता है। परन्तु याद रखे कि ज्ञाता का ज्ञान किए बिना आत्म—समीक्षण नहीं होगा। आप शरीर को साधना में बैठा दे, मन को मोड़ दे। मन को बदले या कुछ भी करे, लेकिन इस ज्ञान का बोध हुए बिना मन आपकी बात नहीं मानेगा। आपको गुलाम बनाकर चलेगा, आपको धक्का देकर चलेगा। इसके बारे में प्रभू ने बारीकी से सकेत दिया है।

असली घुड़सवार

एक सम्राट के पास एक जगली व्यक्ति सात घोड़े लेकर आया। घोड़े अच्छे थे, हष्टपुष्ट थे। सम्राट ने कहा कि सुन्दर घोड़े हैं, इनको खरीद लिया जाय। घोड़ों को खरीद लिया गया और निश्चित स्थान पर बॉंध दिया गया। उनको दाना खिलाने और पानी पिलाने की व्यवस्था कर दी गयी। हजारों रूपए उन पर खर्च कर दिए गए। लेकिन जिस वक्त सम्राट के सवारी करने का प्रसंग आया तो एक घोड़े को लाया गया। लाने वाला स्वयं तग आ गया। घोड़े ने दो—चार लाते उसके मार दी। दीवान ने कहा कि हुजूर यह घोड़ा आपसे सँभलेगा नहीं। इसको जो व्यक्ति पकड़ कर लाया है उसी को सौंप दिया जाय। सम्राट ने कहा कि इसको बॉंध दो ओर दूसरा घोड़ा लाओ। एक के बाद एक करके सातों घोड़े लाए गए लेकिन एक भी बैठने लायक नहीं बना।

तब सम्राट ने कहा कि दीवानजी, घोड़े अच्छे और सुन्दर दिख रहे हैं लेकिन ये बैठने लायक कैसे बने, इसके लिए प्रयत्न करना

चाहिए। दीवानजी ने कहा कि कुछ इनाम घोषित करिए। इनाम साधारण नहीं हो, विशेष हो। जो इन घोड़ों को बेटने लायक बना देगा उसको सेनापति या सेनाध्यक्ष बना दिया जाएगा। जिसकी इच्छा हो वह प्रयत्न करे।

इस घोषणा को सुनकर बहुत उम्मीदवार खड़े हो गए। उनमें से छँटनी करके सात आदमियों को कुछ योग्य समझा गया। सातों को एक-एक घोड़ा सभला दिया गया कि प्रतिस्पर्धा की भावना से इनको दौड़ाइए और सौ कोस की दूरी पार करने के बाद तीन रोज में वापिस आ जाना चाहिए। जो इस प्रकार का कार्य कर सकेगा उसको यह पद दिया जाएगा, अन्य को नहीं।

सातों व्यक्ति एक-एक घोड़ा लेकर चले। पद का लोभ था। मनुष्य को सस्ती पदवियाँ अच्छी लगती हैं। अहकार की पूर्ति जिस पदवी से होती है, वह पदवी अभीष्ट होती है, चाहे उसके पीछे कितना ही कष्ट उठाना पड़े।

वे सातों सवार एक-एक घोड़ा लेकर आगे बढ़े। जैसे ही जंगल का रास्ता आया, घोड़े दौड़ने लगे। ऊपर बैठने वाला लगाम खींचता है, एड़ी दबाने की चेष्टा करता है लेकिन घोड़ों पर कुछ भी असर नहीं हुआ। ऊपर बैठने वाले लुढ़क गए। कई घिसटते हुए चले गए। लहूलुहान हो गए। तीसरे रोज एक व्यक्ति आया, घोड़े पर लटकता हुआ। दीवान के पास आकर कहा कि मेरी यह दशा हुई है। मैं घोड़े पर नियंत्रण नहीं कर सका। उसके बाद पाँच व्यक्ति और आए। उनकी भी पहले वाले जैसी ही दशा बनी हुई थी।

दीवान सोचने लगा कि 6 व्यक्ति तो आ गए, परन्तु सातवाँ क्यों नहीं आया। आज तीसरा दिन पूरा हो रहा है। सध्या होते-होते सातवाँ व्यक्ति भी आ गया। सब ने देखा कि वह मस्ती के साथ प्रसन्नचित्त होकर घोड़े पर बैठा है। लगाम ढीली छोड़ रखी है। उधर चलो इधर चलो यह भी कहने की आवश्यकता महसूस नहीं हो रही है।

वह सम्राट् के सामने उपस्थित हुआ। सम्राट् कहने लगा कि 6 व्यक्तियों की दुर्दशा देखकर मैं हैरान हो गया। तुमने इस घोड़े को कौनसी दवा पिलाई, कैसे वश में किया, कितने चाबुक लगाए। लगाम कैसे पकड़ी, इसके कान में कौनसी फूक मारी, जिससे इसने बोध पाया और तुम्हारे अधीन हो गया? उसने कहा कि मैंने एक भी चाबुक इसके नहीं लगाया, न लगाम या रस्सी बाँधी। मैंने कुछ भी इसके साथ बुरा बर्ताव नहीं किया। सिर्फ इसके स्वरूप को समझा और इसके साथ चलता रहा। इसके साथ मित्रता की और इसने समर्पण कर दिया व मेरे अधीन हो गया।

उसने कहा कि मालिक, यह जगल में रहने वाला घोड़ा था। जगल में स्वच्छद विचरण के कारण किसी की अधीनता स्वीकार करने में असमर्थ रहा है और तो और मक्खी और मच्छर भी इस पर दो सैकेण्ड भी नहीं बैठ सकते। बैठने की चेष्टा करते कि यह घोड़ा अपने शरीर को इस प्रकार खुजाता है कि जिससे उनके पैर भी नहीं जम पाये। पूछ के बाल इसके शरीर पर इधर-उधर घूमते रहते हैं। इसे खूटे से बाँधना इसकी रुचि के प्रतिकूल है। जबरन इसको बाँध भी दिया तो यह रस्सी को तोड़ने की चेष्टा करेगा। यदि इसे साँकल से बाँधेंगे तो यह साँकल को तोड़ने में तो समर्थ नहीं होगा किन्तु मन ही मन छटपटाता रहेगा। अपने स्वभाव का परिवर्तन नहीं कर पाएगा। इसके लगाम लगाकर इस पर बैठने की कौशिश की जाएगी तो यह घोड़ा इस प्रकार उछलने लगेगा, छलागे लगाएगा और अपने सवार को गिरा देगा। जीन के साथ सवार ने अपने शरीर को बाँध भी लिया तो भी जीन नीचे लटक जाएगा तब सवार या तो जमीन पर गिर पड़ेगा या घसीटा जायेगा इत्यादि दृष्टि से मैंने इसके स्वभाव को परखा और यह भी जाना कि इसको सर्वथा खुला रखा जाए तो जगल में भाग जाएगा। वही स्थिति में इसको सुधारना तो दूर, मैं पकड़ भी नहीं पाऊंगा। अतएव मैंने सिर्फ इसके गले में लम्बी रस्सी का मुह बाँधा और रस्सी के दूसरे मुह को पकड़ लिया घोड़े को खुला छोड़ दिया। यह अपने जगली स्वभाव के कारण दौड़ने लगा, छलांगे मारने

लगा। जितनी लम्बी रस्सी थी उतनी ही सीमा तक दौड़ा पर रस्सी का दूसरा मुह मेरे हाथ में होने से वह लम्बी दौड़ नहीं दौड़ सका इसी घेरे के अन्तर्गत इसकी दौड़ चलती रही। जब यह रुकने लगा तो मैंने दूर से चाबूक दिखाया फिर भगा, ऐसे रस्सी को कुछ समेटता रहा, नजदीक होने पर शब्दों का प्रयोग करने लगा। जब यह शब्द के इशारे से दौड़ने लगा तो फिर सिर्फ शब्दों के सहारे उसको शिक्षित करता रहा, अततोगत्वा शब्द से मेरे समीप आ गया तो मैंने उसकी पीठ पर हाथ फेरते हुए सहलाया और इस पर मैं सवार भी हो गया। बाहरी रस्सी और लगाम के बिना स्नेहमय शब्दों से अपने वश में कर लिया। मैं इस पर सवार हो करके यहाँ आ गया अब इसको मानव की तरह आज्ञाकारी अनुचर बना दिया।

सम्राट ने तुष्ट होकर उसको पारितोषिक दिया। यह तो रूपक है। मन रूपी घोड़ा ससार रूपी अटवी में अनादि काल से भटक रहा है। इसके ऊपर यदि सवार होना है तो अन्य हठयोगिक प्रयोगों को छोड़कर सहज योग के प्रयोग के साथ इस मन रूपी घोड़े को शिक्षित करने की आवश्यकता है। सम्यक् श्रुत का दूसरा छोर हाथ में रख कर धीरे-धीरे असद् विषयों से निवृत्त कर सद् विचारों में प्रवृत्त कराना चाहिये। फिर उसे समभाव पूर्वक साधते हुए आज्ञाकारी घोड़े की तरह सहचर बना लेना चाहिए। यह कार्य समीक्षण दृष्टि पूर्वक श्रुत के आधार पर सम्यक् आचरण के साथ सम्पन्न किया जा सकता है। इस अभ्यास के लिए सबसे पहले सामायिक साधना के अतर्गत विविध आयामों के साथ शिक्षित करने का प्रसंग रहता है।

अपना घोड़ा

सम्राट की जिज्ञासा बढ़ रही है। मैं भी आपसे पूछ लूँ कि आपके पास भी कोई ऐसा घोड़ा आ जाय तो आप उस घोड़े पर बैठ सकेंगे या नहीं? यदि आप उस घोड़े पर बैठ जायेंगे तो आपको बहुत बड़ा पद मिल जाये, सारे विश्व को शान्ति मिल जाये। वह घोड़ा बाहर का नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति के पास एक-एक घोड़ा है। सब

उस घोड़े पर बैठे है। किस के पास घोड़ा नहीं है। आज दुनिया में अरबों की जनसंख्या है। प्रत्येक व्यक्ति के पास घोड़ा है। हाथ में लगाता है, फिर भी घिसटते जा रहे हैं। मन का घोड़ा वश में नहीं है तो लहुलूहान नहीं होंगे क्या। जरा चिंतन करें। आप कितने पराधीन बने हैं, मन के कितने गुलाम हैं। मन रूपी घोड़े को कहाँ बाँधेंगे। इस मन रूपी घोड़े पर जब तक आपका नियंत्रण नहीं होगा तब तक आप इस संसार में स्वतन्त्र नहीं होंगे, विजयी नहीं होंगे।

आपने अब तक किस पर विजय प्राप्त की? क्या परतंत्र व्यक्ति विजयी माना जा सकता है। रावण के मन पर किसने विजय पाई। आज अधिकांश व्यक्ति कहीं मन के घोड़े के साथ घिसटते तो नहीं जा रहे हैं? क्या आप इस स्थिति को सुधार नहीं सकते?

साधना की दृष्टि से आज सारे संसार में अलग-अलग पद्धतियाँ चल रही हैं। किसी पद्धति वाले कहते हैं कि मन को जकड़ो, कोई कहता है मन को मार दो, लेकिन क्या कोई मन को बाँध सकता है, मार सकता है या रोक सकता है? मैंने सम्पर्क साधा और आज मैं इसका स्वामी बन गया।

आज भाई-बहिन साधना करने बैठते हैं तो सबसे पहले यह शिकायत करते हैं कि महाराज मन वश में नहीं है, कैसे साधना करें? सामायिक में बैठते हैं तो मन इधर-उधर भागता है, कैसे सामायिक करें। किन्तु मन को समीक्षण ध्यान साधना के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। यदि साधना में बैठने वालों को अपने मन पर अकुशल रखना है तो उसे छुटपल्ले नहीं रखना है। साधना में बैठने के बाद आप मन को पकड़ने की कोशिश करेंगे तो उसे पकड़ नहीं पायेंगे, किन्तु साधना की विधि से उसका निग्रह करिए, उसके गुलाम मत बलिए, स्वामी बलिए। उसके साथ मित्रता करेंगे तो मन रूपी वह घोड़ा आपके वश में आ जाएगा। आप मन के घोड़े पर सवार हो जायेंगे तो उसके स्वरूप को समझ सकेंगे। मन नियंत्रित हुआ कि सामायिक साधना रसप्रद बन जाएगी। किन्तु मन-नियंत्रण के लिए समीक्षण

ध्यान का अवलम्बन आवश्यक है। आप समीक्षण साधना में मन की वृत्तियों के द्रष्टा बने। उसे जबरन नहीं, द्रष्टा भाव से रोके, उसके समक्ष साधना के विविध आयाम प्रस्तुत करें। एक अंग्रेजी कहावत है—“एम्पटी माइण्ड इज डेविल्स वर्क शॉप।” अर्थात् “खाली दिमाग शैतान का कारखाना है।” यदि आपने मन के सामने साधना के प्रयोग प्रस्तुत कर दिए तो उसका भटकाव स्वतः रुक जाएगा और वह मन का घोड़ा आपके नियन्त्रण में आ जाएगा।

सामायिक साधना वर्षों से की जा रही है, पौषध उपवास भी चल रहे हैं, किन्तु साधना कैसी होनी चाहिए। भगवान ने इसका क्या रहस्य बताया है, उस रहस्य को पकड़े बगैर अनेक तौर-तरिके अपना ले, जब तक आप अपने अन्दर रहने वाले मन रूपी घोड़े को साध नहीं लेगे तब तक मन काबू में नहीं रहेगा और आप उस पर नहीं बैठ सकेंगे, उसको अपने अधीन नहीं कर सकेंगे।

बन्धुओ ! यह साधना की कुछ सूक्ष्म चर्चा है, आपके मस्तिष्क में भारी प्रतीत हो रही होगी, किन्तु इस भार से डरे नहीं। आपको बहुत दिन हो गए हैं राबड़ी खाते-खाते। अर्थात् रथूल चर्चा करते-करते, बीच में एक आध रोज पकवान आता है तो पच नहीं पाता है। मैं आपको आपके मन के विपरीत परोसता हूँ। क्योंकि मैं आपकी रूचि के अनुसार कार्य करता रहूँगा तो अपने कर्तव्य का पालन नहीं करूँगा। आपकी रूचि उन विषयों में है जो सुन्दर कहानी के रूप में हो और इस रूप में रूचि एकाकी बन जाती है। तत्त्व की बातों में रूचि मद पड़ जाती है। फिर आप यह नहीं सोच पाते कि मन हमारे हाथ में क्यों नहीं आ रहा है। हमने उसकी कला नहीं जानी। एक छोटा सा रूपक प्रस्तुत करूँ—

मन एक पंखा

एक आदिवासी ने कभी शहर नहीं देखा था, लेकिन शहर के विषय में बहुत कुछ सुना था। शहर में बड़े-बड़े व्यक्ति रहते हैं।

बड़ी-बड़ी हवेलियाँ होती है। वहाँ बड़े धनवान व्यक्ति होते हैं। उनका जीवन सुखी होता है। उसने सोचा कि मैं भी शहर में जाकर कहीं मजदूरी कर लूँ। वह शहर में गया। बम्बई जैसे फ्लेट देख ले तो सिर पर से उसकी पगड़ी गिर जाय, इतने ऊँचे-ऊँचे होते हैं। एक बड़ा मकान देखा तो सोचा कि इतने बड़े मकान कोई देवता बनाते होंगे। वह खड़ा-खड़ा आश्चर्य कर रहा था इतने में घर का मालिक बाहर निकला-उसने अजनबी को देखा। सेठ को एक नौकर की आवश्यकता थी। क्योंकि वह व्यापार के लिए दुकान पर चला जाता तो पीछे वृद्ध पिता घर में अकेले रहते, अनको लकवा मार गया था। पीछे उनकी सेवा करने वाला कोई नहीं था। उनकी सेवा करने के लिए किसी व्यक्ति को नियुक्त करना था। सेठ ने सोचा कि एक नौकर हो तो निश्चित होकर व्यापार कर सकता हूँ। कोई नौकर मिल जाए तो उसको रख लूँ। जब सेठ ने उस आदिवासी को देखा तो उससे पूछा कि तुम यहाँ पर किस लिए आए हो? उसने कहा कि मैं नौकरी के लिए आया हूँ। सेठ ने कहा कि तुम मेरे यहाँ रह जाओ। वह बोला-“क्या मजदूरी दोगे?” सेठ ने कहा “एक रुपया रोज दूंगा और बढिया खाना खिलाऊँगा।” उसने पूछा “काम क्या करना है।” सेठ ने कहा, “मजदूरी या श्रम नहीं करना है। मेरे वृद्ध पिता हैं, उनके पास बैठ जाओ, वे इशारा करे वह काम कर देना। वे बोल नहीं सकते हैं-सिर्फ हाथ से इशारा करते हैं।” वह अन्दर जाकर सेठ के पिताजी के पास बैठ गया।

गर्मी का मौसम था। लू चल रही थी। ऊपर पखा जोर से घूम रहा था उससे और भी ज्यादा गर्मी महसूस हो रही थी। सेठ के पिता ने हाथ से इशारा किया कि पखा बन्द कर दो। आदिवासी ने सोचा कि यह घूम रहा है इसको बन्द करना है। उसने जवान से कहा कि बन्द हो जा-लेकिन पखा सुनता और समझता है क्या? आदिवासी ने देखा कि मानता नहीं है, मूर्ख है। उसने सोचा कि इसको रस्सी बाधना चाहिए। वह एक रस्सी लाया। पखे से लपेट कर स्तम्भ से बाँध दिया। रस्सी टूट गई। उसने सोचा कि यह बहुत

बड़ा ताकतवर है। हैरान हो गया। सेठ का काम नहीं करूँगा तो नौकरी से निकाल देगे।

एक सॉकल पड़ी थी उसको पखे के लपेट कर खम्मे से बाँधने लगा। इतने में सेठ आ गया। सेठ ने पूछा कि तू यह क्या कर रहा है? आपके पिताजी ने इसे बन्द करने के लिए कहा लेकिन यह नालायक मानता ही नहीं है। पहले रस्सी लपेटी, उसको तोड़ दिया, इसलिए अब सॉकल से बाँध रहा हूँ। सेठ ने कहा कि सॉकल से भी कहीं पखा बाँधा जाता है? या तो यह सॉकल टूटेगी या पखा पिताजी के ऊपर गिरेगा, तू उनको खत्म कर देगा। सेठ ने कहा कि तू रहने दे मैं बन्द कर दूँगा। वह दीवार के सहारे गया, हाथ से बटन दबाया, स्विच ऑफ किया और पखा बन्द हो गया। उस जगली ने सोचा कि यह जादूगर है। उसने कहा कि यह विद्या मुझे नहीं आती है। सेठ ने उसको समझाया कि पखा बन्द करने का बटन यहाँ पर है। इसको दबाने से पखा बन्द होता है और इसी बटन से चालू भी किया जा सकता है। तुम्हारी दृष्टि पखे पर है, बटन पर नहीं। यह तो उस आदिवासी की बात हुई।

आपके मन का पखा बाहर नहीं, अन्दर घूम रहा है। जब तक हमको सामायिक में रस नहीं आएगा, यह मन का पखा सरलता से वश में आने वाला नहीं, लोहे की साकल से भी बाँधा जाने वाला नहीं है। इसको बन्द करने का बटन भीतर है और आप बाहर से देख रहे हैं। इसलिए साधना की उपलब्धि नहीं हो रही है। 48 मिनट की सामायिक में बैठ कर भीतर प्रवेश कर जाते हैं, आत्म—समीक्षण में लग जाते हैं तो पखे का स्वरूप समझ में आ जाता है।

यह ज्ञान का ज्ञान अर्थात् आत्म—समीक्षण आपके लिए भारी पड़ रहा है, किन्तु आप इस तथ्य को जीवन में नहीं लायेंगे तब तक शुद्ध सामायिक नहीं कर सकेंगे। आप चिंतन करें कि यदि आप परतन्त्र हैं, मन रूपी घोड़े के स्वामी नहीं हैं, मन, इन्द्रियाँ और जीवन के मालिक नहीं हैं तो अपने आपके मालिक कैसे बन सकते हैं। स्वयं

के मालिक बनना है तो, समीक्षण ध्यान की साधना से मोह को जीतना है। मोह पर व्यक्ति हावी हो जाता है तब वह उसको जीत लेता है। मोह को जीतने से मन को भी जीत लेता है। तब ससार में उसकी विजय हो जाती है।

मैं सूक्ष्म विषय में चला गया, फिर भी आप ध्यान से समझ रहे हैं। मैं अनुमान करता हूँ कि आप में साधना के विषय के प्रति रुचि है, यदि रुचि नहीं होती तो गड़बड़ करते। आप में जिज्ञासा है। आप यह जानते हैं कि नवीन विषय आया है उसमें रुचि ली जाए कि यह विषय हर रोज नहीं मिलता। आप बात समझने की कोशिश करते हैं, यह सुलक्षण है। किन्तु सुनने के साथ आप अन्दर के विकारों को छोड़ने का प्रयास करेंगे तो सब कुछ विजय कर लेंगे, नहीं तो एक नहीं, अनेक जन्म बिता देंगे फिर भी कोरे रह जायेंगे।

आप समीक्षण के माध्यम से भीतर जाने की कोशिश करें, जिससे यह जीवन सार्थक हो जाय। प्रभु महावीर की वाणी सार्थक हो जाय। जीवन का वास्तविक तत्त्व ज्ञात हो जाएगा तो आपका जीवन मगलमय बनेगा—आत्म—समीक्षण दृढ़ बनेगा और आप परम आनन्द के द्वार तक पहुँच सकेंगे। □□

10. कर्म-फल समीक्षण

अन्न जल से निर्मित मनुष्य तन के पवित्र स्वरूप को विकसित करने के लिये पवित्र पुरुषो का स्मरण और उनके उपदेश को हृदयगम करना आवश्यक है। स्मृति जितनी पवित्र बनेगी जीवन उतना ही पवित्रता की ओर बढ़ेगा। स्मृति को पवित्र बनाने के लिये उपदेशामृत का चिन्तन, मन की निर्मलता व एकाग्रता आवश्यक है। उसके बिना साधना नहीं बनती और साधना के बिना जीवन सुसस्कृत नहीं होता। जीवन को सुसस्कृत बनाने के लिए ही धर्म सभाओं का आयोजन किया जाता है। इन आयोजनों में भाई बहिन अपने अमूल्य समय का उपयोग करके, उपस्थित होकर श्रवण करते हैं। लेकिन चिन्तन यह करना है कि हम श्रवण कान से ही नहीं करें, मन से भी करें। किसी भी वस्तु का जायका, रस लेना है तो वह जिह्वा से लिया जाता है। उसके शरीर में परिणति जठराग्नि से होती है। वैसे ही सुनने का काम कान का है। इसे अच्छे या बुरे रूप में परिणत करना मन का काम है। मनुष्य चाहे कितना ही बढ़िया से बढ़िया भोजन करले, लेकिन यदि उसकी जठराग्नि व्यवस्थित नहीं है, अर्थात् विकृत है, विषयुक्त तत्त्व से खराब हो गई है, तो उसमें जो भी बढ़िया से बढ़िया अन्न पहुँचेगा, वह भी विषयुक्त बन जायेगा। अपना साधारण शरीर—विज्ञान कहता है कि शरीर जब ज्वरयुक्त हो जाता है, अर्थात् बुखार तेज रूप से चढ़ता है तब वात, पित्त, कफ बिगड़ जाते हैं, अर्थात् बुखार सन्निपात का रूप ले लेता है तो उस समय अमृत तुल्य दूध और उसमें घुली हुई मिश्री उदर में जाकर पौयजन अर्थात् विष का काम करती है। जब मनुष्य को अपच, अजीर्ण हो उस समय वह भोजन करता है तो वह भी विष के रूप में परिणत होता है। यह शरीर की प्रक्रिया जठराग्नि के साथ है—पाचन क्रिया के साथ है।

मन एक जठराग्नि

वैसे ही जीवन की प्रक्रिया मन के साथ है। जीवन निर्माण की जठराग्नि मन है। व मन रूपी जठराग्नि यदि मंद है तो कुछ

औषधि का सेवन करके तीव्र बनाना चाहिये। यदि उसकी पाचन क्रिया विकृत हो गई है तो उसका इलाज करके उसे व्यवस्थित करना है। मन की जठराग्नि ही जीवन का रस तैयार करेगी और वर्तमान जीवन सुखी और समृद्धिशाली तभी बन सकेगा जबकि जीवन स्वस्थ वास्तविक रूप में होगा। इस स्वास्थ्य को लाने के लिये पहले थोड़ा आत्म समीक्षण करले कि मन की जठराग्नि व्यवस्थित है या नहीं।

इसका अवलोकन, इसका देखना समीक्षण दृष्टि से ही होता है और वह होगा एकान्त के क्षणों में। भीड़ के बीच में, अनेक व्यक्तियों से बात करते हुए, मनुष्य अपने मन को नहीं देख पाता है। वह इधर उधर की बातों को सुनने में लग जाता है और उनमें रस अधिक आ जाने से अपने आप को व्यवस्थित नहीं रख पाता।

इसलिये प्रभु महावीर ने साधना का स्वरूप बताया और कहा कि साधना एकान्त में ही शुद्ध बन सकती है। किसी मनुष्य को एकान्त बहुत कम मिलता है। परिवार के सदस्यों के बीच में रहकर साधना करेगा तो एकान्त कहाँ मिलेगा? धर्म स्थान में आयेगा तो वहाँ एक ही व्यक्ति नहीं रहता अनेक व्यक्ति आयेगे जायेगे। जंगल में जायेगा तो वहाँ भी पशु पक्षी आदि आयेगे जायेगे, फिर एकान्त कैसे हो?

एकान्त का अर्थ

यहाँ एकान्त का तात्पर्य यह है कि राग-द्वेष रहित बना जाये। उन्हें आने नहीं दिया जाये। साधना में बैठे तब राग-द्वेष युक्त जितनी कल्पनाएँ आती हैं जो कि मन को विकृत बनाती हैं, जठराग्नि को जहरीली बनाती हैं, उनसे रहित बना जाये। इसकी औषधि यदि कोई है तो वह है समता, और इसी समता की साधना के लिये सामायिक में बैठना है। यह सामायिक साधना कितनी लाभप्रद है, कितनी महत्वपूर्ण है, वर्तमान और भविष्य के जीवन को कितना उज्ज्वल बनाती है, यह प्रत्येक मानव के समझने का विषय है। समता की औषधि 48 मिनट के लिये ले, उसको ठीक तरह से पचाने की कोशिश करे और देखे कि यह जो औषधि ली जा रही है,

वह अन्दर जाकर कही दूसरा रूप तो धारण नहीं कर लेगी? इसलिये पहले मन में जो कचरा है, राग-द्वेष है उसे बाहर फेंक दे। अच्छा वैद्य पहले पेट का रोग देखता है। जुलाब देकर पेट को साफ करता है, फिर औषधि का प्रयोग करता है। वैसे ही आपके मन में गन्दगी तो नहीं भरी है? पाप वासना तो नहीं भरी हुई है? इसे देखने का अवकाश अन्य समय में नहीं मिलेगा, क्योंकि आप अन्य समय में घरेलू कार्य में लगे रहते हैं। उस समय मन की तरफ नहीं देख सकते। उस समय तो घर के ही दृश्य सामने आयेगे। यदि आप व्यापार में लगे हुए हैं तो उस समय व्यापार की वस्तुएँ ही दिखाई देगी, मन को नहीं देख सकेगे। ऑफिस के समय ऑफिस का काम देखेंगे। जब आप निद्रा में हैं तो आप बेहोश हैं। उस समय भी आप मन को नहीं देख पायेंगे। इन सब कार्यों को छोड़ने के बाद राग-द्वेष को हटाने के लिये जब आप समता की औषधि लेंगे, सामायिक साधना में आत्म समीक्षण करेंगे तब अपने अन्तरंग के अच्छे या बुरे रूप को देख सकेगे और जब मन के भीतर बैठी हुई गन्दगी पर आपका ध्यान जायेगा तो आप अपने हानि-लाभ या शुभ-अशुभ को अपने ही कर्मों का फल मान लेंगे।

कभी-कभी कर्मों का फल तुरत मिल जाता है। पाप करके आये हो, तो उसका प्रभाव मन पर होगा। भविष्य में पाप करने की चेष्टा करते हो तो उसका प्रभाव भी मन में आप अनुभव करेंगे। कभी पाप का फल पहले मिल जाता है। आपने पाप कार्य रूप में परिणित नहीं किया, लेकिन पाप की क्रिया करने का सकल्प ही किया है, उसका इतना असर होगा कि पाप-क्रिया पूर्ण नहीं होने से पहले ही उस क्रिया का फल मिल जायेगा। आप कहेंगे कि यह कैसे हो सकता है— इसे आप रूपक में समझ जायेंगे।

मन से वाणी और काया में

एक व्यक्ति मन में दूषित भावना लेकर चल रहा था। वह सोच रहा था कि अमुक व्यक्ति मेरा शत्रु है। आज मैं जाऊँ और उस शत्रु को समाप्त कर दूँ। शत्रु को समाप्त करने के लिये उसके मन

मे पाप सस्कार जम गये। वे सस्कार पाप की एक सीमा तक ही थे। पापी के मन में पाप पैदा हुआ, यह कच्ची अवस्था है। जैसे दूध को गर्म करने की दृष्टि से चूल्हे पर रखा। जैसे-जैसे गर्मी लगेगी वैसे-वैसे दूध गर्म होता चला जावेगा। जब दूध तप जायेगा तब उसमें अगुली डालोगे तो गर्म मालूम होगा। यदि और कुछ देर आग पर रखा रहा तो पूरा गर्म हो जायेगा। जब उफान आने की स्थिति होगी तो बर्तन से बाहर निकलने लगेगा। आपने दूध गर्म करने वाले व्यक्ति को देखा होगा। उसकी पहचान यह है कि जब भाप बाहर निकलने लगती है तो पानी के छीटे से उफान बैठ जाता है।

वही परिस्थिति आपके मन रूपी बर्तन की है। पाप मन से पैदा होता है और भावना में तीव्रता आती है तो वाणी से कहने लग जाता है। फिर वाणी तक ही सीमित नहीं रहता, मन में इतना पक्का विचार हो जाता है कि — मुझे अब शत्रु को खत्म कर देना है, तब वह काया में परिणत होने योग्य बन जायेगा। पाप का फल पाप करने से पहले भी मिल सकता है, और पाप करने के बाद भविष्य में भी। भविष्य में कुछ साल बाद भी मिलता है। पाप के फल के पहले मिलने से यहाँ यही तात्पर्य है कि मानसिक परिणाम दूषित हुए और द्वेष बढ़ा। दुश्मन को खत्म करने की भावना तीव्र हुई और जब मारने के लिये पहुँचता है उस समय उसके दुश्मन को भी ज्ञात हो गया कि यह पुरुष मुझे मारने के लिये आ रहा है।

एक दूसरे की भावना एक दूसरे को ज्ञात हो सकती है, यदि व्यक्ति सवेदनशील है तो यत्र की आवश्यकता नहीं रहती। टेलीपैथी की प्रक्रिया से एक दूसरे के भाव इतनी द्रुत गति से जाते हैं कि उन भावों को रोक नहीं सकते।

सूर्य की किरणों की गति का नाप वैज्ञानिकों ने किया। किरणें आकाश से आती हैं। उनकी गति का अनुमान भी कर लिया, ये किरणें एक सैकण्ड में 1 लाख 86 हजार मील की दूरी पार करती हैं। लेकिन विचारों की गति किरणों की गति से भी अधिक तेज है।

अच्छे विचारों का प्रवाह बाहर जाता है तो बुरे विचारों का प्रवाह भी बाहर जाता है। मनुष्य किसी पर वार करने के लिये मन में पक्के विचार लेकर चलता है और जिसके लिये बुरे विचार आये, वह व्यक्ति 50 हजार मील की दूरी पर है लेकिन जिस वक्त उस पुरुष ने इसके प्रति बुरे विचार मन में पैदा किये उस समय विशेष अंतर नहीं पड़ेगा — कुछ ही समय में उस व्यक्ति के मन में प्रतिक्रिया पैदा हो जायेगी कि अमुक व्यक्ति मुझे मारने के लिये आ रहा है। ऐसे कई उदाहरण आज मनोविज्ञान की दृष्टि से सामने आये हैं। शास्त्रकारों ने इसका बहुत विश्लेषण किया, इसकी बहुत बारिकी से व्याख्या की है।

विचारों का समीक्षण

उस व्यक्ति ने मन में विचार कर लिया कि अमुक व्यक्ति को मुझे मारना है। वह व्यक्ति उसी समय उठ गया और मकान से बाहर निकला और आधा रास्ता पार करके चला आया। उसने हत्या तो नहीं की लेकिन हत्या करने का विचार पक्का हो गया।

दूसरे व्यक्ति के मन में यह भावना उत्पन्न हुई कि अमुक व्यक्ति मुझे मारने के लिये आ रहा है। वह भी मकान से बाहर निकला। जो उसको मारने के लिये आ रहा था, वह रास्ते में मिल गया। उस पर उसने ऐसा घातक प्रहार किया कि वह छटपटाकर वहीं मर गया। जो मारने का संकल्प लेकर चला था, वह बीच में ही मारा गया। किन्तु उसके क्रूर परिणामों से उसे कर्म बंध हो गया है। इस कर्मबन्ध का परिणाम भी सामने आ गया। भावों की तीव्रता से पाप को कार्यरूप में परिणत करने से पहले ही उसको पाप की भावना मात्र करने का दण्ड मिल गया। यदि वह उस व्यक्ति को मार डालता तो सरकार उसको याद में दण्ड देती या नहीं देती, किन्तु उसे वह मिल गया।

आप अपने एकान्त के क्षणों में अपनी मनोवृत्तियों का समीक्षण करें कि राग—द्वेष और मोह की दशा कैसे दूर हो सकती है।

कभी—कभी ऐसा प्रसंग आता है कि पाप को करते—करते ही उसका फल प्राप्त हो जाता है।

तात्कालिक कर्म फल

एक सरदार बस में बैठ रहा था। बैठते-बैठते उसको एक खरगोश नजर आया। उसको मारने के लिये छुरा निकाला। वह खरगोश पर छुरा फेंकने ही वाला था कि संयोग ऐसा हुआ, छुरा उसके ही हाथ पर पड़ गया और हाथ पर गहरी चोट लगी। वह खरगोश को तो नहीं मार पाया, लेकिन उसको उसी समय सबक मिल गया।

कभी पाप करने के बाद फल मिलता है तो दो तीन सप्ताह में भी मिल सकता है। कभी वर्षों बाद मिल सकता है।

कर्म फल के सदर्थ में कुछ वर्षों पूर्व की एक घटित घटना है। मेरठ जिले के दादरी गांव में एक पहलवान रहता था। पहलवानी करने के बाद वह दूध पीता था। दूध भी पर्याप्त मात्रा में आवश्यक था। वह दूध खरीदकर लाया और उसे बर्तन में डालकर अगिठी पर गर्म करने को रख दिया तथा सोचा कि कसरत करके वापस आकर दूध पी लूंगा। हडिया रखकर कसरत करने चला गया। वहाँ पर एक कुतिया थी जो चुपके से आकर कुछ दूध पी लेती थी। ऐसा उसने कुछ दिनों तक अनुभव किया। उसने सोचा कि कोई मनुष्य तो यहाँ दिखता नहीं है फिर दूध कौन पी गया?

एक दिन उसने कुशी को गौण किया और हडिया को रखकर कोने में छिपकर बैठ गया। कुतिया का रोजाना का अभ्यास था, उसने दूध पीना चालू किया। पहलवान चट से निकलकर बाहर आया और कमरे में कुतिया को बदल कर दिया। कुतिया ने कितना दूध पीया होगा — इतने दिनों में अधिक से अधिक एक — दो किलो पीया होगा। उस पहलवान ने लोहे की सलाका तपाई और कुतिया की आँखों में डालकर उसकी आँखें फोड़ दी। देखिये, मनुष्य कैसे अपने जीवन का दुरुपयोग करता है और कैसे मन को मलिन करता है। कुतिया तत्क्षण तो नहीं मरी लेकिन उसको इतनी वेदना हुई कि तीन दिन बाद वह समाप्त हो गई। पहलवान ने खुशी मना ली कि

मैंने दूध का बदला चुका लिया। कहते हैं — कुदरत में देर है लेकिन अधेर नहीं है। सरकार देख लेती तो कुतिया को मारने का दण्ड दिया जाता या नहीं। ऐसा प्रावधान कानून में है या नहीं? लेकिन कुदरत रचना में देर है, अधेर नहीं। इससे उसका इतना कर्म बधन हुआ कि वे कर्म बधन सप्ताह भर में ही प्रकट हो गये। पहलवान की दोनों आँखों में इतनी पीड़ा होने लगी, इतनी जलन लगने लगी कि सहना कठिन हो गया। उस भाई की आँखों में वेदना इतनी तीव्र हुई कि वह भी सात दिन में समाप्त हो गया। यह निकट भविष्य में फल प्राप्ति की बात हुई। किन्तु जिसके मन में पवित्रता होती है, वह मन के सस्कारों को ठीक करता रहता है। उसे कुछ अच्छा निमित्त मिलता है, उसे मारने का प्रयास करता है, तब भी नहीं मार सकता और मारने वाला मारने की भावना का दण्ड पहले ही पा लेता है।

ऐतिहासिक घटना

ऐसी ही एक घटना मेरठ के पास पाचली गाँव में घटी। दो किसान पाँच मील की दूरी से चलकर बैल खरीदने के लिये पहुँचे। बैलों की जोड़ी 1200 रुपये में तय कर ली। सौदा तय करते-करते घण्टा भर रात्रि व्यतीत हो गई। दोनों व्यक्तियों ने आपस में विचार किया कि हम दो हजार रुपये लेकर आये हैं, 1200 रुपये बैलों की जोड़ी देने के हैं। बैलों की जोड़ी और बाकी के रुपये लेकर जंगल के रास्ते से जाना है, घण्टा भर रात्रि बीत गई है, रात्रि में जाने में खतरा है, इसलिए आज की रात्रि यही रह जावे और प्रातः काल चले जायेंगे। जिससे बैल खरीदे थे, उस व्यक्ति से कहा कि आज रात्रि हम यहीं पर रह जाते हैं, कल प्रातः काल चले जायेंगे। उसने चुपके से सुन लिया था कि इनके पास दो हजार रुपये हैं। उसने कहा ठीक है, आज रात्रि में यही पर रह जाओ। उनके लिये इतना कर दिया। बाहर की पड़साल में दो खाट डलवा दिये, विस्तार बिछा दिये, दोनों को सुला दिया।

कृषक भी दो भाई थे। बैलों के खरीददार तो निद्रा के अधीन हो गये। इधर उन दोनों भाईयों के मन में पाप की वासना उत्पन्न हुई।

उन्होंने सोचा कि प्रातः काल होते-होते ये बैलो की जोड़ी ले जायेंगे। 1200 रुपये में सौदा हुआ है, 1200 रुपये अपने को मिल जायेंगे। पर इनके पास में दो हजार रुपये हैं— अपना मकान गाव के किनारे पर है, अपना खेत भी पास में है, बस्ती नजदीक में नहीं है। रात्रि में कौन देखने वाला है? इनको रात्रि में समाप्त कर दिया जाए तो, दो हजार रुपये अपने को मिल जायेंगे और बैलो की जोड़ी भी पास में रह जाएगी। उन्होंने षडयंत्र रच लिया। दोनों ने अपनी पत्नियों से कहा कि तुम तैयार रहना, बाहर के यात्री आये हैं, हम जब इशारा करें तब छुरा उनकी गर्दन के पार कर देना। हम गन्ने के खेत में गड़ढा खोदने जा रहे हैं, उनको उस गड़ढे में डालकर ऊपर से रेत डाल देंगे किसी को पता नहीं चलेगा। पहले हम गड़ढा तैयार कर ले, तुम छुरा लेकर तैयार रहना, इशारा करें उस समय गर्दन में छुरा भौक देना।

कहते हैं— जैसे को तैसा मिल जाता है। उनकी पत्निया भी वैसी ही थीं। उन्होंने कह दिया कि हम तैयार रहेगी, आप गड़ढा खोद लीजिये। दोनों भाई खेत में गड़ढा खोदने चले गये। उन्होंने सोचा कि इस समय यहाँ पर कौन आ सकता है। गड़ढा खोद रहे थे और उसी तरह की बातें कर रहे थे।

सयोगवश एक व्यक्ति उधर से जा रहा था। उसके कान में उन भाइयों की बातों की भनक पड़ी। कान में शब्द गये तो उसने सोचा कि कोई खतरा है। ये किसी का धन हड़पना चाहते हैं। उसने अनुमान कर लिया कि बाहर के मुसाफिरो को मारने का षडयंत्र दिखता है। वह व्यक्ति घूमकर उन दोनों व्यक्तियों के पास पहुँचा और उनको जगाकर कहा कि जल्दी मेरे साथ चलो। तुम्हारा जीवन खतरे में है। वे दोनों उठकर सम्मिल गये और उसके साथ चल दिये।

उधर युवा वय के दो पुरुष, जो उन्हीं के पुत्र थे घर में आये। उन्होंने देखा कि आज नाटक देखने में ज्यादा समय लग गया, लेकिन सोने के लिये सीधे खाट मिल गये, चलो सो जाओ। दोनों मुँह पर कपड़ा ओढ़कर आनन्द से सो गये, काफी जागरण किया हुआ

था, सोते ही उनको नींद आ गई।

रात्रि में 12 बजे के लगभग गड़ड़ा खोदकर दोनों भाई आये और पत्नियों को इशारा कर दिया। दोनों स्त्रियाँ छुरा लेकर निकली और दोनों पुरुषों के ऊपर से कपड़ा उठाये बिना ही दोनों की गर्दन के पार छुरा घोंप दिया और दोनों को खत्म कर दिया। खत्म करने के बाद स्त्रियों ने कमीज की जेब टटोली तो जेब में 2 हजार रुपये के बजाय बारह आने ही निकले — वे नाटक देखकर आये थे, उनके पास केवल इतने ही पैसे बचे थे। लेकिन स्त्रियों ने सोचा कि रुपये दूसरे ठिकाने रखे होंगे, कहाँ जाते हैं बाद में देख लेंगे ? उन दोनों कृषकों ने पत्नियों की सहायता से दोनों मृतकों की लाशों को गड़ड़े में डालकर मिट्टी डाल दी और खुशी मनाने लगे। दोनों रात्रि में सो गये। पत्निया भी सो गई।

पाप कितना ही एकान्त में किया जाय, दुनिया जाने या नहीं जाने लेकिन उनका मन जानता है, मन उनको चैन नहीं लेने देता। चारों को रात्रि में नींद नहीं आई। सूर्योदय होने के बाद दोनों भाई कुएँ पर गये। वहाँ उन्होंने देखा कि बैल खरीदने वाले दोनों व्यक्ति कुएँ पर मुह-हाथ धो रहे हैं। उन्होंने सोचा कि यह क्या धोखा हो गया। वे लौटे और जाकर लाशें देखने लगे। तो उन्हें ज्ञात हुआ कि उन दोनों के जवान लड़के मारे गये हैं। जब पुलिस को पता चला तो सारे परिवार को गिरफ्तार करके ले गई।

दृष्टान्त का परिप्रेक्ष्य और आत्म-समीक्षण

देखिये, अज्ञान परिपूर्ण जीवन की कैसी दुर्दशा है ? उन्हें पता ही नहीं है कि हमारा जीवन कैसा है, जीवन को सुन्दर बनाने का कैसा कार्यक्रम होना चाहिए ? कोनसा विधि विधान है ? आप वीतराग देव के अनुयायी हैं। भाग्यशाली हैं। आप के भीतर पवित्रता का उदय हो चुका है, जो ऐसे आध्यात्मिक जीवन को जानने-समझने के अवसर मिल रहे हैं। आपको सारे ससार में विशिष्ट साधना प्रणाली मिली है। मैं भी सकेत कर रहा हूँ कि आप जीवन की पवित्रता साधने के लिये, जीवन को तन्दुरुस्त बनाने के लिये अपनी मन की वृत्तियों का समीक्षण

करिये। इसमें ऐसी पापवासना की कालिमा तो सचित नहीं है? यदि पाप की कलुषिता का सचय है तो पहले उसको मन से बाहर निकालिये, बाहर निकालने का कार्यक्रम बताया जा चुका है कि अन्य कार्य करते हुए यह कार्य नहीं कर सकते। जुलाब लेना हो तो एकांत में जाकर मल का विसर्जन करना होता है। मन की कलुषिता त्यागने के लिये समय आपके पास है या नहीं? ऐसा अवसर जो सौभाग्यशाली होते हैं उन्हें ही मिलता है। आप से पूछ लें कि आपने मन के मैल को दूर करने के लिये एकान्त स्थान की खोज कर ली है?

सामायिक-काल समीक्षण : समीक्षण के धरातल पर

मैं कह रहा हूँ कि राग-द्वेष को दूर करिये, समता की साधना में जुटिये। यह सामायिक साधना आनन-फानन में आने वाली नहीं है। यह हाथ पर रखे हुए आवले की तरह सहज ही में प्राप्त होने वाली नहीं है। यह महत्वपूर्ण साधना है। इसको खयाल में रखिये। आप भाई-बहिन यह चितन कर ले कि 48 मिनट के लिये मुँहपत्ति बेटके का लेबल लगाकर सावद्य योगो का त्याग कर लेगे। माला फिरा लेगे, भक्तामर का पाठ कर लेगे। इतने में 48 मिनट पूरे हो गये, सामायिक हो गई। लेकिन यह चितन किया या नहीं कि 48 मिनट के लिये ससार का त्याग किया? सावद्य योगो में 18 पापो का परित्याग किया? दो करण तीन योग से। 18 पापो के नाम याद होंगे या बताने पड़ेगे? हिंसा, झूठ, चोरी, मैथून, परिग्रह, क्रोध, मान, माया, लोभ आदि का त्याग किया? राग-द्वेष आने के कारणों को हटा दिया? इस रूप में कोठरी में प्रवेश हो गया। किन्तु प्रवेश करके जुलाब लेकर दूषित विचारों के मल का विसर्जन किया या दूसरा काम करने लगे? भक्तामर का पाठ करना अच्छा है लेकिन खयाल करिये कि भक्तामर के श्लोक जिसने जाने हैं, उनके ध्यान में यह आना चाहिये कि ऐसे जो भगवान हो गये हैं, मैं उनकी स्तुति कर रहा हूँ। आप माला फेरेंगे तो माला के मनके हाथ से चलाते रहेंगे, जिहवा चलती रहेगी, किन्तु मन भी उसके अनुरूप चलता है या नहीं? जिहवा चलने लगी किन्तु नवकार मंत्र का उच्चारण शुद्ध है या अशुद्ध है? मन चारों तरफ घूम रहा है। इस समय भी वह सामायिक का

कार्य नहीं कर रहा है। कदाचित अच्छी धार्मिक पुस्तक आपके पास आ गई तो पढ़ने लगे। आपका मन उसमें लग गया। ज्ञान हो रहा है। श्रुत ज्ञान की उपलब्धि हो रही है। नये-नये विषय आ रहे हैं। तात्त्विक विषय समझ में नहीं आयेगा। परन्तु रुचि हो गई तो आपका मन उसमें लगने लगेगा। मन लगना ठीक है। लेकिन कब लगाना? जिस उद्देश्य से एकान्त के कमरे में गये हैं, पहले वह काम करना या यह काम करना। मैं इसको और स्पष्ट कर दूँ। एक व्यक्ति ने पेट का मल साफ करने के लिये मल त्याग हेतु घर में प्रवेश किया। दस्त देर से लगती है। वहाँ बैठा-बैठा पुस्तक पढ़ रहा है। मनोविज्ञान की दृष्टि से ध्यान कहिये कि मन पुस्तक में लग जाता है तो दस्त का ध्यान ही नहीं रहता है। शौच निवृत्ति की हाजत होती है — दस्त की तरफ ध्यान देते हैं तो मल बरबस चला जाता है।

मन को पाप रूपी मल से खाली करना है उसके पश्चात् समता रूपी औषधि की मात्रा लेनी है, और आत्म-समीक्षण की साधना में प्रवेश करना है। वही प्रवेश साधना का रस प्रदान करने वाला बनेगा। सामायिक के कार्यक्रम में आपका मन डोलता रहा, केवल भक्तामर के शब्दों में रह गया तो पुण्यवानी तो बधेगी, लेकिन जिस उद्देश्य से सामायिक साधना में बैठे हैं, वह उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा। मन के भीतर रहने वाले पाप रूपी मल को विसर्जित करना है तो सामायिक में बैठकर विसर्जित करिये — फिर पवित्र समीक्षण के द्वारा सरकारों को भरिये। ये पवित्र सरकार आपकी चेतना में कब आयेगे, जबकि आप समता के सिद्धान्त में रम जायेगे और तब आपको रस आये बिना नहीं रहेगा।

यह कार्य जिसने सही अर्थों में किया है, चाहे वह सम्राट रहा हो या सेवक, उसके मन की वृत्तियाँ ही शुद्ध हुई हैं, उसका समीक्षण गहन हुआ है और इसी समीक्षण की अन्त शोधी प्रक्रिया के द्वारा आप कर्म बन्ध के कारणों का एव उन्हें अवरुद्ध करने तथा निष्कासित करने के उपायों का ज्ञान प्राप्त कर तीनों योगों को विशुद्ध बना सकेंगे।

११. समस्या-तनाव : समाधान समीक्षण

ज्वलंत समस्या

यह निर्विवाद सत्य है कि आज का अधिकांश जन जीवन विभिन्न प्रकार के तनावों से गुजर रहा है। कहीं मानसिक तनाव है तो कहीं आर्थिक, पारिवारिक एवं सामाजिक। कहीं राजनैतिक तनाव है, तो कहीं व्यावसायिक, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय विधि नियमों की दुरुहता के। सब मिलाकर पूरा पर्यावरण तनावों की दुर्गन्ध से दूषित—सा हो गया है।

किन्तु जहाँ समस्या है, वहाँ समाधान भी होता ही है। मनोवैज्ञानिकों का कथन है कि जितने प्रश्न खड़े होते हैं, उतने ही समाधान पूर्व में ही निश्चित होते हैं। समस्त तनावों से मुक्ति का एकमेव समाधान है — ध्यान—योग। ध्यान—योग से केवल मानसिक तनाव ही दूर होते हैं, ऐसी धारणा सत्य से बहुत दूर है। ध्यान—साधना केवल मानसिक तनावों से ही नहीं, आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं राजनैतिक सभी तनावों से मुक्ति दिलाने में सक्षम है। चूँकि समस्त तनावों का मूल उद्गम तो मनोवृत्तियों का तारतम्य ही है। अतः मनोवृत्तियों के तारतम्य में समरसता ध्यान—योग से लायी जा सकती है। तत्त्व—द्रष्टा ऋषियों ने कहा है— “मनो विजेता जगतो विजेता”, मन की विजय विश्व की विजय है। मन की एकाग्रता प्राप्त हो जाने पर आर्थिक, पारिवारिक एवं सामाजिक सभी स्थितियों में समरसता का प्रादुर्भाव होगा और समरसता को ही तनाव मुक्ति अथवा ध्यान—योग कहा जा सकता है।

ध्यान—योग की विभिन्न विधियों में आगमानुमोदित समीक्षण ध्यान की विधि का अपना अलग ही स्थान है। जैसा कि “समीक्षण ध्यान प्रयोगविधि” नामक पुस्तक में बताया गया है — समीक्षण का अर्थ है—सम्यक् प्रकार से द्रष्टा भाव पूर्वक देखना। यह देखने की प्रक्रिया भी विभिन्न रूपों में होती है, जिसका कुछ विवेचन इसी में किया गया है। यहाँ अब समीक्षण ध्यान साधना के आगे के प्रयोगों

का उल्लेख करना अधिक उचित होगा, जो कि साधक को एक क्रमबद्ध साधना का मार्ग प्रदान कर सके।

समाधान-समीक्षण ध्यान

समीक्षण की साधना, आत्म निरीक्षण की साधना है। इसे सम्यक् प्रकार से साधने के लिये "समीक्षण ध्यान प्रयोग विधि" में प्रतिपादित निर्देशानुसार समय एवं स्थान की नियमितता प्राप्त हो जाने के पश्चात् जीवन-गत व्यवहारों में उसके प्रभाव का अध्ययन किया जाना चाहिये। वास्तव में वही साधना सफल मानी जाती है, जिसमें परिवार, समाज एवं राष्ट्र में रहते हुए भी साधक का चित्त अप्रभावित रहे।

एकान्त के क्षणों में

जब समाज और राष्ट्र के बीच में रहते हुए भी जीवन में ध्यान की क्रियान्विति हो, मन विक्षुब्ध न हो, तभी वह ध्यान-साधना परिपक्व कही जा सकती है। क्योंकि साधक जब एकान्त के क्षणों में बैठता है तब मन को उत्तेजित करने वाले निमित्त प्रायः शून्यवत् रहते हैं। निमित्त अनेकों के बीच में मिलते हैं। उन निमित्तों को पाकर मन में राग-द्वेष की चिनगारियाँ सुलगने लगती हैं। उस समय यदि ध्यानाभ्यास का प्रयोग किया जाय तो समीक्षण की प्रक्रिया के द्वारा वृत्तियों को सम्यक् प्रकार से देखने में सरलता बन जाती है।

ध्यान-साधना की स्थिति प्राप्त हो रही है या नहीं, इसका भी अहसास तभी हो सकता है, जब निमित्तों के बीच भी मन अनुद्वेलित बना रहे। चूँकि एकान्त स्थान में उत्तेजना कारक निमित्तों का अभाव रहने से मानसिक वृत्तियाँ कुछ तो स्वतः शान्त रहती हैं, तथापि कुछ विचारों का सिलसिला मन की अस्थिरता के कारण एकान्त क्षणों में भी चलता ही रहता है। किन्तु वह उतना उत्तेजक नहीं होता। समीक्षण ध्यान क्या है? उसका लक्ष्य क्या है? उसके द्वारा क्या-क्या उपलब्धियाँ हो सकती हैं, तथा इसके माध्यम से कहाँ तक गहराइयों में पहुँचा जा सकता है— इत्यादि विषयक अनुभूति तभी हो सकती है, जबकि मन की अस्थिरता के परिणाम स्वरूप उत्पन्न विचार तरंगों उन विकट स्थितियों में भी समाहित रहे।

उन तरंगों को समाहित करने के लिये समीक्षण ध्यान का प्रयोग आवश्यक है। ध्यानावस्था में भी मन की अस्थिरता के परिणाम स्वरूप विचारों की अस्त-व्यस्तता किस रूप में है, किस हेतु से बन रही है, इसके पिछे मूल कारण क्या है, इत्यादि विषय का समीक्षण दृष्टि से अवलोकन करना साधक का मूल कार्य है। क्योंकि वह तत्कालीन अवलोकन, मन को स्थिर करने में विशेष उपयोगी होता है। अवलोकन के उसी क्रम से साधक आगे बढ़ता रहे तो वह मन सम्बन्धी स्थूल वृत्तियों के साथ-साथ सूक्ष्म, सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतर वृत्तियों के अवलोकन करने का अभ्यास बन जाता है। कदाचित् किसी साधक को उस साधना वाली अवस्था में उठने वाली-वर्तमान की सूक्ष्म तरंगों का अवलोकन कठिन भासित हो तो ऐसे साधकों के भूतकालिक मानसिक प्रवृत्तियों को स्मृति-पटल पर उभारना और उन वृत्तियों का सम्यक् प्रकार से, समग्र दृष्टिकोण से अवलोकन कर भविष्य में वैसी घातक, प्रमाद-युक्त पुनरावृत्ति न हो, इस बात का अभ्यास करना चाहिये। जिससे वह इस विषय में अधिक सक्रिय हो सके, और उसके लिये समीक्षण साधना के प्रारम्भिक सोपान पर पहुँचना सम्भव हो सके।

तात्पर्य यह है कि समीक्षण ध्यान का साधक यदि आत्मा की सूक्ष्म वृत्तियों के अवलोकन में अपने आप को अक्षम अनुभव करे तो इसकी पूर्व स्थिति में मन को साधने के लिये जीवन की, अतीत दिवस की वृत्तियों का अवलोकन करे। "गत दिवस का जीवन-क्रम किन अच्छाइयों अथवा बुराइयों में व्यतीत हुआ" इस अनुचिन्तन में चित्त को नियोजित कर दे।

वर्तमान वृत्तियों का अवलोकन

ध्यान साधना में भूतकालीन वृत्तियों का समीक्षण दृष्टि से अवलोकन करने का अभ्यास बन जाने पर वर्तमान की मानसिक अस्थिरता शनैः शनैः समाप्त होगी, और वर्तमान में भी जिन वृत्तियों का प्रकटीकरण नहीं हो रहा है, किन्तु मानसिक सूक्ष्म तरंगों मन के ऊपर उभर रही हैं, उन तरंगों के मूल में जो हेतु है, उसका भी

अवलोकन करता हुआ साधक यह भी अभ्यास करले कि इस वक्त निर्जन एकान्त स्थान है, पर साधनावस्था से निवृत्त होते ही व्यक्ति, परिवारादि के मध्य में सासारिक व्यवहारों का प्रसंग उपस्थित होगा। उस समय मन को उत्तेजित या विकृत करने वाले कई प्रसंग आ सकते हैं, उन प्रसंगों पर समीक्षण ध्यान का प्रयोग किस विधि से हो? जिससे कि यह समीक्षण दृष्टि परिमित समय में ही न रहकर जन-समुदाय के बीच में भी प्रयोगात्मक रूप से जीवन में साकारता धारण करती रहे। जिससे व्यक्ति व्यावहारिक क्षेत्र में भी अपना मानसिक सन्तुलन कायम रख सके। यही नहीं, वह प्रतिकूल व्यवहार को भी प्रतिकूलता के रूप में न देख कर समभावपूर्वक देखने का अभ्यासी बन जाए।

प्रतिकूल व्यवहार

साधना के उन अमूल्य क्षणों में आत्मालोचन पूर्वक स्वकेन्द्रित चिन्तन इस रूप में हो कि किस प्रतिकूल व्यवहार से मेरा माना हुआ अहभाव, जिसको मैंने ममत्व के रूप में पकड़ रखा है, समत्व भाव में परिणत हो जाय। जिस विधि से जीवन में यह अभ्यास होगा वही विधि समीक्षण ध्यान की प्रयोग विधि कहलायेगी।

उस प्रयोग विधि में ही जीवन की बहुमूल्य घड़ियाँ व्यतीत होती रहे। एतदर्थ आने वाले प्रतिकूल शब्द को किस रूप में ग्रहण किया जाय, यह अभ्यास इस साधना काल में सध जाने से साधना काल के अतिरिक्त समय में ध्यान प्रयोग को निर्भयता पूर्वक आचरण में लाया जा सकता है।

एक सामान्य सा उदाहरण ले—

व्यावहारिक क्षेत्र में कभी एक दूसरे को समझाना पड़ता है। कभी-कभी प्रसंग आता है कि जिस विषय को पूर्व में श्रवण नहीं किया हो, बुद्धि में पूर्ण सस्कार उभर न पाये हो, ऐसा विषय समझते समय समझाने वाले से जिज्ञासा दृष्टि पूर्वक पुनः पूछने का प्रसंग भी आ सकता है। उस वक्त समझाने वाले महानुभाव बार-बार एक ही प्रश्न श्रवण कर अपने मानसिक सन्तुलन को खोकर कभी कह दें कि अरे

मूर्ख ! इतना भी नहीं समझ रहा है ? उस वक्त उस मूर्ख शब्द को हजम कर पाने और शब्द के निमित्त से होने वाली कलुषित वृत्ति को अपने मन—तत्र में स्थान न देने तथा उस मूर्ख शब्द को सुरक्षित रूप में मानव तत्र से हटा देने की कुशलता आ जाय तो समीक्षण ध्यान के प्रयोग का अनुभव किसी सीमा तक सिद्ध माना जा सकता है।

मूर्ख शब्द एक विषैला कैप्सूल

उस मूर्ख शब्द को किस रूप में देखा जाय, यह एक विचारणीय प्रसंग है। इस शब्द के कलेवर में भरे हुए उत्तेजित भाव रूप जहर को एन्टीबायोटिक कैप्सूल के रूप में देखने का अभ्यास होना चाहिये।

विष से भरे हुए कैप्सूल को किसी निरोग, स्वस्थ व्यक्ति को खिलाने के लिये उसके हाथों में कोई पकड़ाता है, तो वह स्वस्थ व्यक्ति उस कैप्सूल के ऊपरी चमकते कवर को देख कर भी यह जानता है कि इसके भीतर जहर भरा हुआ है, अतः उसे खायेगा नहीं। यदि कोई अस्वस्थ व्यक्ति है तो उसने भी मुख में रख पानी की घूट से पेट में नहीं उतारा तो यह कवर मुख में टूट जायेगा। उस वक्त रसनेन्द्रिय एवं मुख में रहने वाली स्पर्शनेन्द्रिय उस जहर का अनुभव करेगी। मुख के अन्दर कितनी जलन व पीडा होगी, मुख की निर्मल कोशिकाएँ हैं, उनके आघात के साथ ही जिह्वा और जबड़ा फफोलो से इतना भर सकता है कि जिसका कई दिनों तक शमन न होने से कोई वस्तु नहीं खाई जा सके और छटपटाना पड़े। वेदना से निरन्तर आर्त—ध्यान बना रहे। परिणामस्वरूप बुद्धि इसी ओर लगी रहने से अन्य कार्य नहीं हो सकेंगे। इस रसनेन्द्रिय व स्पर्शनेन्द्रिय के प्रत्यक्ष अनुभव से यह अनुमान किया जा सकता है कि कैप्सूल को तत्क्षण पानी के साथ अन्दर उतारा गया तो वह भीतर में विस्फोट करेगा। कवर टूटते ही, पाचन—तत्र की स्वस्थ कोशिकाओं के क्षतविक्षत हो जाने से गृहीत पदार्थ का पाचन नहीं होगा। उसके अभाव में रस की कमी रहेगी। शरीर की अन्य कोशिकाओं को पाचन—यन्त्र द्वारा निर्मित स्वास्थ्य वर्धक रस न मिलने एवं रक्तादि की कमी से शारीरिक मानसिक आदि कमजोरी

भी व्याप्त होगी। अनेक रोगों का भाजन बन कर यह स्वास्थ्यमय जीवन खतरे में पड़ सकता है। यह तो एक रूपक है, अनुभूतिपूर्वक हर व्यक्ति के समझ में आ जाये इस दृष्टिकोण से प्रस्तुत किया गया है। इसे ध्यान एवं जीवन व्यवहार की दृष्टि से समझे।

स्वच्छ मानसिक तंत्र और पवित्र आध्यात्मिक वृत्तियों के स्वास्थ्य को सन्मुख रखते हुए साधक समीक्षण दृष्टि से उस मूर्ख शब्द को उसी कैप्सूल के रूप में कल्पित करके उसके भीतर की विकृतियों को मूर्ख शब्द की प्रतिक्रिया जहर के रूप में देखे और उसका प्रवेश भीतर में न होने दे। उसके कर्णगोचर होते ही समभाव के साथ उस पर प्रशस्त चिन्तन प्रारम्भ करदे। उसी दृष्टि से अनुचिन्तन करे कि यह मूर्ख शब्द रूप एन्टीबॉयटिक कैप्सूल मेरे मानसिक तंत्र में पहुँच कर बिखरा तो मानसिक तंत्र की जितनी स्वच्छता है, वह सम्पूर्णतया विकृत हो जायेगी। नियंत्रण क्षत-विक्षत होगा। मानसिक अशान्ति एवं तनाव के साथ-साथ उस जाति के उत्कृष्ट विष के तुल्य विद्वेष रूप विष भीतर पैदा होगा। कदाचित् वचन के माध्यम से मूर्ख शब्द को शब्द रूपी खोल में भरकर पुनः प्रयोग कर्ता के पास प्रेषित करने का प्रसंग आया तो उसके अन्दर तो असन्तुलन व विद्वेष की चिनगारियाँ दग्ध कर ही रही थी, किन्तु मेरे द्वारा प्रयुक्त—“तू मूर्ख है” यह शब्द रूपी कैप्सूल और विस्फोट करेगा। यह तो धधकती हुई अग्नि में घासलेट का काम होगा। जिससे उसका मानस तन्त्र अधिक क्षत-विक्षत होगा। साथ ही वह ज्वाला वायुमण्डल के भावात्मक प्रवाह में अनेकानेक व्यक्तियों के मानस तंत्र में कलुषित भाव तथा विद्वेष की आग सुलगायेगी। मेरे प्रति भी सम्भव है कि वह अधिक विद्वेष रूपी विष को शब्दों में भरकर प्रयोग करेगा। उससे न मेरा आन्तरिक जीवन सुरक्षित रह पायेगा और न ही उसका। इस प्रकार मानसिक, वाचिक एवं परपरा से कायिक क्षति के साथ-साथ वर्तमान जीवन को सक्लेषित करना किसी भी रूप में हितकारी नहीं है। ऐसा समभावपूर्वक चिन्तन करते हुए साधक प्रारम्भ में आने वाले मूर्ख शब्द को उसी समीक्षण दृष्टि से यथावत् देखकर उसको एक तरफ रख दे।

जैसे—स्वस्थ व्यक्ति उस एन्टीबॉयटिक कैप्सूल को हाथ में लेकर एक तरफ रख देता है। मुँह में प्रवेश नहीं होने देता, फलतः तज्जनित अशान्ति का अनुभव नहीं करता, वही स्थिति उस व्यक्ति की भी होगी जो उस मूर्ख शब्द को कर्ण गोचर होने पर भी अन्दर पकड़ने की चेष्टा नहीं करेगा। वह उसे एक तरफ छोड़ता हुआ उस शब्द रूप कैप्सूल को जिस समीक्षण दृष्टि से देखेगा उसी दृष्टि से मूर्ख शब्द प्रयोगकर्ता महाशय को भी देखेगा। अपने भीतर प्रतिक्रियाओं का समीक्षण दृष्टि से अवलोकन कर समतापूत अमृत रस से आप्लावित भावों को मधुर शब्द रूप विटामिन के कैप्सूल तुल्य बनाकर मूर्ख शब्द प्रयोगकर्ता को, अपनी आत्मा के तुल्य, समीक्षण दृष्टि से देखता हुआ साधक, चिन्तन करे कि मेरी कम समझ के कारण इन समझाने वाले महाशय के भीतर जो विद्वेष रूपी विष पैदा हो गया है, वह इनके मानस तन्त्र को कितनी क्षति पहुँचायेगा, इसकी अनुभूति मैं अपनी आत्मा से करता हुआ, विटामिन के तुल्य विनम्र—मधुर शब्दों का प्रयोग करूँ जिससे इनके मानस तन्त्र में हुई क्षति समाहित हो जाय। इस प्रयोग से इन महानुभाव के भीतर आन्तरिक क्षति—पूर्ति हो या न हो, पर मेरे जीवन में तो मैं अपनी आन्तरिक सुरक्षा के साथ इनके निमित्त अमृत रस का झरना तैयार कर लूँ। जिससे मैं शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के साथ स्वयं की प्रज्ञा को इतनी विकासोन्मुख कर लूँ कि अन्य अनेक प्राणियों के लिये विशुद्ध भावात्मक वायु—मण्डल के साथ आन्तरिक सुरक्षा का वायु—मण्डल निर्मित कर सकूँ।

शब्दों का अमी रस

ऐसा अनुचिन्तन करता हुआ समीक्षण साधक अमीरस से आप्लावित मधुर शब्दों का उसके प्रति प्रयोग करे कि आपने महान् कृपा की। मेरे क्षयोपशम की कमी से इस नवीन विषय को समझने में मैं सक्षम नहीं हुआ, इसलिये पुनः पुनः आपसे पूछ कर आपको कष्ट देना पड़ा, आप क्षमा करें। मैं आपके इस शब्द को समीक्षण दृष्टि से अवलोकित करता हूँ, और सोचता हूँ कि मुझ में मूर्खता है, तो आपने सत्य ही बात कही, वस्तुस्थिति का बोध मुझे कराया। इसलिये मैं

आपका उपकार मानता हूँ। साथ ही साधक यह भी चिंतन करे कि मुझमें वस्तुतः मूर्खता की अवस्था विद्यमान नहीं है तो यह शब्द मेरे लिये नहीं है। मैं क्यों इसको अपने अन्दर प्रवेश पाने दूँ। एक तरफ छोड़ दूँ। क्यों नहीं किसी के द्वारा प्रेषित शब्द का विपरीत अर्थ न लेते हुए उसे सही अर्थों में ही ग्रहण करूँ?

यह एक रूपक है। इस रूपक के माध्यम से साधक सर्व प्रथम पिछली रात्रि के नियत समय में समीक्षण ध्यान की साधना प्रतिदिन कम से कम एक घण्टे तक करे। उस साधना में सासारिक सभी विचारों को विलग कर दे।

ससार से सम्बन्धित कलुषित भाव ममत्व वृत्ति को अभिभूत कर समग्र आत्माओं को अपनी आत्मा के तुल्य अनुभव करता हुआ उस ध्यान में ऐसी समीक्षण दृष्टि निर्मित करे, जिससे उसे व्यावहारिक क्षेत्र में भी घण्टे भर की साधना का आस्वादन स्वयं आता रहे और अन्य को भी वह उसी भाव से नमूने के तौर पर आस्वादन कराता रहे जिससे व्यक्ति, परिवार, समाज एवं राष्ट्र में समता का वायु—मण्डल निर्मित हो और राग—द्वेष कलह ककाश की वृत्तियों के शमित होने के साथ ही साथ तनाव ग्रस्त मस्तिष्क शान्ति का अनुभव करे। यह समीक्षण ध्यान के प्रयोग की एक प्रक्रिया है।

समीक्षण साधना की इस प्रक्रिया का मूल तत्त्व यह है कि साधना काल में हमारा ऐसा गहरा अभ्यास हो जाय कि मन की प्रतिकूल परिस्थिति में भी मन उद्वेलित न हो। उसकी समता विचलित न हो। विरोधी—विद्वेषकर्ता को भी साधक समभाव से देख सके। उत्तेजनात्मक परिस्थितियों में भी मन अनुत्तेजित बना रहे। यही तो साधना का मूल आधार और यही अभ्यास समीक्षण ध्यान के साधना काल में होना चाहिये।

साधना काल—एक घण्टे तक तो मन स्थिर रहे और वहाँ से उठते ही सामान्य से निमित्तों पर उद्वेलित हो जाय तो उसे साधना की सफलता नहीं माना जा सकता। □□

१३. अवस्थान समीक्षण

अवस्थान समीक्षण

विश्व की प्राकृतिक रचना जब दृष्टिपथ पर आती है, तो अनेक तरह की विचार तरंगें उद्भूत होती हैं। लगता है कि इस प्राकृतिक रचना में कितनी समता, सौम्यता एवं सहज-स्वाभाविकता भासित होती है। इसमें विषमता का पुट दृष्टिगत नहीं होता। पर यह समता एवं सरलता चराचर एवं जड़ चैतन्य रूप जगत की प्राकृतिक रचना है। इसका अवलोकन करने वाला चैतन्य देव, इनमें समता की कल्पना कर सकता है। सरलता एवं सहजता के भाव को भी शिक्षा की दृष्टि से ग्रहण कर सकता है। जड़ तत्त्व में समता, सरलता एवं नैसर्गिकता को समझने की योग्यता नहीं है, क्योंकि चैतन्य से सम्बन्धित ज्ञान धारा एवं उपयोग का कर्तृत्व उसमें कतई नहीं होता। पर चैतन्य देव का भी जो नैसर्गिक स्वभाव है, वह भी एक देशीय उपमा की तुल्यता से समता, सरलता आदि का आधारभूत है।

चैतन्य देव में चैतन्य शक्ति के साथ-साथ ज्ञान धारा उपयोगादि शक्तियों का कर्तृत्व विद्यमान रहता है। यही तो जड़ एवं चैतन्य की भेद-रेखा का मुख्य हेतु है। पर वर्तमान परिवेश में चैतन्य देव अपनी स्वाभाविक अवस्था को विस्मृत कर विषमता के दलदल में फँस गया है। अतएव उनकी समग्र शक्तियाँ विषमता से अनुरजित हो चुकी हैं। परिणाम स्वरूप वह प्रायः विषमता को ही अपना साथी समझने लगा है। इसी से ज्ञान-शक्ति अज्ञान के रूप में एवं दर्शन शक्ति मिथ्या दर्शन के रूप में परिणित हो गई है। जिस वस्तु को जिस रूप में देखना चाहिये, उस वस्तु को उस रूप में न देखकर राग से अनुरजित दृष्टि से देखता है। इसके विपरीत अन्य वस्तु को द्वेष के रूप में देखता है। यद्यपि जानना, देखना एवं श्रद्धा करना यह सब चैतन्य-कर्तृत्व मूलक हैं एवं चैतन्य गुण से अनुरजित हैं। फिर भी पर-पदार्थों की छाया, अज्ञानतावश चैतन्य देव ने अपने रूप में ले ली

है। यह चैतन्य शक्ति का दुरुपयोग ही कहा जायेगा।

चैतन्य की बाह्य वृत्ति

इसी दृष्टि से चैतन्य देव ने अपनी सहयोगी अन्य चैतन्यात्माओं को देखना प्रारम्भ कर दिया है। परिणामस्वरूप वह साथी एव सजातीयता का सम्बन्ध विस्मृत कर अन्यान्य सम्बन्धों से उनको देखने लगा है। ये सारे सम्बन्ध कृत्रिम एव मन कल्पित होते हैं और इसी कारण चैतन्य देव की प्रायः समग्र प्रवृत्ति विषमता मूलक बन गई है। परिणामस्वरूप वह स्वयं अपने आप में उलझने लगा है, तनावग्रस्त होकर चिन्ता रूप चिन्ता में स्वयं को जलाने लगा है। प्रायः यही विषमता दुःख एव द्वन्द्व की जननी बन कर चैतन्य देव को परतन्त्र बना रही है। चैतन्य ने इसके अधीन-विकारग्रस्त होकर अपनी स्वतन्त्रावस्था को भुला दिया है और अहर्निश इसी दुःख-द्वन्द्व एव तनाव की अवस्था में रहता हुआ वह सही दिशा निर्देशन भी नहीं ले पाता है। न उसकी अपनी विवेक शक्ति जाग्रत हो पाती है, न वह अन्य की परामर्श शक्ति का उपयोग कर पाता है। किकर्तव्यविमूढ होकर चैतन्य देव स्वयं के दुःख द्वन्द्व को समाहित करने के लिए बाह्य सम्पत्ति, भौतिक वैभव को संचित करने के लिये अपना जीवन समर्पित कर चुका है। दिन-रात प्रतिक्षण इसी बाह्य वैभव को प्राप्त करने के लिये लगा रहता है। इस लगन में वह अपने आपकी शक्तियों को इतना सिकोड़ता है, इसका दुष्परिणाम क्या होगा एव इस प्रकार के विचारों में उलझे रहने की अवस्था में अगले जन्म की आयु बँध गयी तो इस महत्वपूर्ण मानव तन की उपलब्धि का क्या होगा? यह इसे खोकर पशु योनि में गाय, भैस, बैल, कुत्ता, बिल्ली आदि के रूप में पहुँच जायेगा अथवा विकलेन्द्रिय या स्थावर कायिक जीवों की पर्याय को धारण करेगा, अथवा भयकर क्रूर कर्मों के कारण नरक निगोद का मेहमान होगा, आदि कुछ भी वह नहीं समझ पाता।

ऐसी असमजसपूर्ण मन स्थिति में वह स्वयं तो दुःखित है ही

साथ ही परिवार, समाज, राष्ट्र एव विश्व को भी सपीडित करता है। वह चाहे साक्षात् हो या परम्परा से, किसी रूप में ही, विश्व के मानवों के लिये कष्टप्रद अवस्था का हेतु बनता है। साथ ही प्रकारान्तर से मान, वे हर प्राणियों का भी अहित एव दुःख सम्पादन करता है।

स्वयं की अवस्था को विकृत बनाता हुआ विश्व के समग्र प्राणियों की अवस्था को भी विकृत बनाने में निमित्त भूत होता है। यह सब विषमता रूप शासक का अभेद्य सा विस्तृत जाल है। इस जाल को समझना असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है। ऐसी विषमता परिस्थिति में चैतन्य देव स्वयं की स्वाभाविक समता को—नैसर्गिकता को प्रकट करना तो दूर, समझ ही नहीं पाता। क्यों कि इस विषम सम्राट् की राजनीति जटिल बनी हुई है। इसी राजनैतिक चक्रव्यूह ने चैतन्य देव को किंवा उस समता मूलक विवेक शक्ति को घनघोर कर्मों के रूप में आवृत कर दिया है।

तीन अवस्थान

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से चेतना की अवस्थाओं को मुख्य तीन अवस्थानों के रूप में विभाजित किया गया है। 1 स्थूलावस्थान, 2 सूक्ष्मावस्थान, 3 सूक्ष्मतमावस्थान। उनकी परतों के अन्तर्गत आवरण रूप में इतनी प्रतार आ गई हैं कि जिनका एकाउण्ट करना अति कठिन बन चुका है। एक प्रकार से वहाँ आवरण पतों का भँवर सा बन गया है, जिसके मध्य में पड़ने पर निकलना अति दुष्कर होता है। जैसे अनेक बार पानी के प्रवाह में भँवर बनता है। उस भँवर के बीच कोई वस्तु गिर जाती है तो उसका बाहर आना अति कठिन हो जाता है। चैतन्य पर विषमता का उससे भी अधिक जटिल भँवर बना हुआ है। दूसरे शब्दों में कहे तो वहाँ एक चक्रव्यूह का रूप बना हुआ है। जैसे अनेक ताड़ियों वाले दो चक्र अति शीघ्र गति से एक-दूसरे की विपरीत दिशा में घूमते हैं जिससे कि उन ताड़ियों के बीच छिद्रों को कोई देख नहीं पाता। कोई एकाग्रचित्त वाला व्यक्ति ही पैनी दृष्टि से उन चक्रों को ताड़ियों के अन्तर छिद्रों को देखकर निशाना साध

सकता है, साधारण व्यक्ति नहीं। वैसे ही कोई विरला साधक ही अवस्थानो के अन्तर्गत प्रतर रूप चक्रों के बीच, छिद्रों से परे चैतन्य देव के नैसर्गिक स्वभाव को देखने में सक्षम हो सकता है।

तीसरी उपमा अलातक चक्र की दी जा सकती है। अलातक चक्र उसे कहते हैं कि एक रस्सी के एक मुँह पर अग्नि की चिनगारी लगा कर कोई बलवान व्यक्ति अति तीव्रता से उसको गोलाकार रूप में घुमाता है। देखने वाले को ज्ञात होता है कि छोर रहित यह आग का चक्र है। कहीं पर भी इसका छोर दृष्टिगत नहीं होता है। जैसे अलातक चक्र के छोर का पता लगाना दुष्कर है, उससे भी अति दुष्कर स्थिति चैतन्य पर आवृत पतों के चक्रों की है। क्योंकि पूर्वों के कर्म-चक्रों के उदय रूप में परिणित होने पर उनके अनुरूप परिणाम बनते हैं। उन परिणामों से पुनः वैसे ही कर्म बन्धन होकर चक्र का निर्माण होता है। इस प्रकार परस्पर विपरीत दिशा में चलने वाले शुभाशुभ परिणामों के फलस्वरूप प्रतर रूपी चक्रों का क्रम बनता है। इस क्रम की प्रतरो के अन्तर्गत अवस्थाओं का अवलोकन अति ही कठिन बन जाता है।

इन चक्रों के मध्य में अति सूक्ष्म दृष्टि वाला चैतन्य देव अपनी सहज स्वाभाविक-नैसर्गिक दशा को देखने के लिये उद्यमवत बनता है। तब उस साधक चैतन्य के लिये सूक्ष्म दृष्टि के रूप में समीक्षण ध्यान की अति सूक्ष्मावस्था को प्राप्त करना नितान्त आवश्यक है। उसकी प्राप्ति हेतु उस साधक को सर्वप्रथम इन चक्रों के नवीन आगमन को रोकना नितान्त आवश्यक है। उसकी रूकावट तभी हो सकती है, जबकी वह अपने स्थूलावस्थान रूप स्थूल शरीर को एव उनके साथ संयुक्त इन्द्रिय वर्ग को नियन्त्रण में ले आवे।

इन्द्रिय वर्ग के प्रधान पाँच अंग हैं।

उनका क्रम इस प्रकार है—1 श्रोत्रेन्द्रिय, 2 चक्षुरिन्द्रिय, 3 घ्राणेन्द्रिय, 4 रसनेन्द्रिय, 5 स्पर्शनेन्द्रिय। इन्हीं के साथ सीधा सम्वन्ध

रखने वाला द्रव्य—मन, एव उनके साथ सम्बन्धित भाव—मन है।

समीक्षण-वृत्तियों का

इन्द्रियो मन के माध्यम से स्व—स्व के विषय में प्रियाप्रिय का स्वरूप प्राप्त करने एव परिहार में तत्पर होती हैं। प्रिय को आसक्ति पूर्वक ग्रहण करना और अप्रिय का विद्वेष के साथ परिहार करने का कार्य सम्पादित होता है। उस अवस्था में साधक के लिए विषय सम्बन्धी स्वरूप का एव मन की वृत्तियों का सविज्ञान भी अपेक्षित रहता है। क्योंकि जब तक इन्द्रियों के विषय से सम्बन्धित वस्तुओं का यथावत् अवबोध नहीं होगा, तब तक उनके प्रति आसक्ति रूप लगाव शिथिल नहीं होगा और उसके अभाव में कर्मबन्ध के नवीन सिलसिले को स्थगित किया जाना अति कठिन होगा। अतएव इन्द्रियों के विषय से सम्बन्धित पदार्थों का वास्तविक स्वरूप अनुभूतिपरक प्रज्ञा से ही हो सकता है। उसकी प्रज्ञा का अदबोधन प्रभु महावीर ने दिया है। यथा—“पण्णासमीक्खए धम्म” प्रज्ञा से धर्म के स्वरूप को सम्यग्गीत्या देखो। इसी प्रकार—“आयत् चक्खु लोग विपस्सी” अर्थात् दीर्घ चक्षु से शरीर लोक को विशेष विज्ञान के साथ देखने वाला पुरुष ही स्थूलावस्थानादि तीनों अवस्थानों की स्थूल एव सूक्ष्म सधियों का भलीभाँति समीक्षण दृष्टि से अवलोकन कर सकता है।

शरीर समीक्षण

जब चैतन्य देव साधक का रूप स्वीकार कर अन्तर्यात्रा का पथिक बनता है तब वह स्थूल शरीर से सम्बन्धित आवारक कर्मों के समग्र हेतुओं को अनुभूतिपूर्वक जान कर भविष्य के लिये उन हेतुओं की पुनरावृत्ति को रोकता है। तदनन्तर भूतकालीन आवारकों के वर्तमान कालिक उदय अवलोकित करने के समीक्षण ध्यान दृष्टि का उपयोग करता है। उसके उपयोग करने में प्रारम्भिक अवस्था स्थूल, दृश्य शरीर पर साधने की होती है। अतः उस स्थूल शरीर के ऊपरी स्वरूप का समभावपूर्वक अवलोकन करते हुए स्थूल शरीर के व्यवहारों

के हेतु भूत भीतरी व्यवहारो का भी विज्ञान करता है किन्तु यहाँ यह स्मरणीय रहे कि इस विज्ञान को सम्पादित करने के लिये अपूर्ण व्यक्तियों का मार्गदर्शन प्रायः सफलीभूत नहीं हो पाता है।

अपूर्ण पुरुष, चाहे कितना भी विद्वान् हो पर उस विद्वत्ता में सपरिपूर्ण ज्ञान वाले आप्त पुरुषों द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्तों का अवलम्बन लेकर चितन मनन के साथ उन्हें स्वयं के जीवन में स्थान देने पर उस आचरण की अवस्था में जो अनुभूति के साथ यदि वह आगे का निर्देशन—सम्मुख रखकर विवेचना करता है तो उस विद्वान् पुरुष की विद्वत्ता ग्राह्य हो सकती है। पर जिन्होंने अपनी जिन्दगी में सपरिपूर्ण ज्ञानियों की सिद्धान्त पद्धति का सहारा नहीं लिया, और अपूर्ण व्यक्तियों की विभिन्न पद्धतियों का अवलम्बन लेकर जो कुछ भी मन कल्पित लिख दिया, वह ग्राह्य नहीं हो सकता। क्योंकि ऐसी विद्वत्ता जीवन विकास एवं योग साधना में सफल नहीं हो सकती। कदाचित् किसी विद्वान् ने सम्पूर्ण ज्ञानियों के सिद्धान्तों का सहारा भी लिया हो पर साधना विषयक प्रतिपादन प्रायः अपूर्ण व्यक्तियों का लिया हो, वह भी भ्रान्तिजनक होता है। अतएव सम्पूर्ण ज्ञानियों के सिद्धान्तों में जो भी जीवन विकास एवं योगसम्बन्धी प्रवधान रहा हुआ है, उसे ही आधार मानकर की जाने वाली साधना समीक्षण साधना है, और वही साधना आत्म शान्ति का अंग बन सकती हैं।

शास्त्र वाक्य अथवा आगमिक विषय अति गूढ़ एवं गम्भीर है, जिसको साधारण साधक सागोपाग समझने में अक्षम है। अथवा उस सारभूत सक्षिप्त सिद्धान्त वाक्यों के रहस्य को एवं सिद्धान्तानुकूल विकास सम्बन्धी विषय को समझने में सक्षम नहीं बनता है। ऐसे साधकों के जीवन विकास हेतु एवं अपनी स्वयं की अगली मजिल पर ऊर्ध्वारोहण करने के लिये जो सपरिपूर्ण ज्ञानियों के रहस्य को स्वानुभूति पूर्वक निकाल कर अभिव्यक्त करता है, वह विद्वान् भले ही सपरिपूर्ण ज्ञानी न हो, पर सम्पूर्ण ज्ञानियों के सिद्धान्तों का अवलम्बन लेकर साधना विषयक योग पद्धति की विवेचना करता है तो वह स्वयं

के लिए और अन्य साधको के लिये सर्वथा ग्राह्य बन सकती है।

ऐसा पुरुष कभी एकान्तवादी नहीं बनता है। अतः उसकी बुद्धि के द्वारा सदा सर्वदा सत्य तथ्य अदृष्टादित होते रहते हैं। ऐसे प्रज्ञा-सम्पन्न साधक के द्वारा की गई विवेचना वीतराग आज्ञा सम्पन्न कही जा सकती है।

आगम अध्ययन-समीक्षण दृष्टि से

प्रस्तुत प्रकरण में समीक्षण दृष्टि के सम्बन्ध में जो कुछ कहा गया है, उसका निष्कर्ष यही है कि साधक उन स्थूल व्यवहारों को समझने के लिए सपरिपूर्ण ज्ञानी, सब कुछ जानने वाला, सब कुछ देखने वाला वीतराग देवों द्वारा प्रतिपादित शास्त्र वाक्यों में आगत विषय को समीक्षण ध्यान सम्बन्धित पद्धति में प्रवेश करने हेतु ग्रहण करे।

अन्तिम तीर्थेश प्रभु महावीर ने जिन मौलिक सिद्धान्तों का निर्देशन दिया है, वे ही निर्देशन मौलिक रूप में अन्य समग्र तीर्थंकरों ने दिये हैं। इस विषय में किसी भी तीर्थंकर देव की कोई भी विषमवादिता नहीं रह सकती।

प्रारम्भ में कुछ संकेत दिया गया है कि समीक्षण ध्यान का विषय चैतन्य देव से ही सम्बन्धित है न कि जड तत्त्व से।

चैतन्य देव ने पर-पदार्थों की छाया में अपने पवित्र स्वरूप का विस्मरण कर दिया है। इसी के परिणामस्वरूप वह विश्व में परिभ्रमण कर विभिन्न पर्याय धारण कर रहा है। उन्हीं पर्यायों के अन्तर्गत मानवीय पर्याय भी है।

इस पर्याय के अन्तर्गत भी आये आर्ष-अनार्यादि अवस्थाओं में रहने वाले मानवीय पर्याय विश्व में विद्यमान है। आर्यक्षेत्र एवं आर्य सत्कारों में जिन मानव शरीर धारी चैतन्य देवों का अवस्थान है, उनमें से ही विरली आत्माएँ स्व-स्वरूप की उपलब्धि हेतु ललकवान बन

सकती हैं।

जब इस मानव तन का उपयोग निज स्वरूप की साधना में करने की दृढ़ सकल्पपूर्वक तीव्राभिलाषा जागृत होती है, तब वह चैतन्य देव वीतराग देव के सिद्धान्तों का सबल लेकर चलने का प्रयत्न करता है जो साधक अपने समान अन्य पुरुषों को देखता है अथवा विसदृश मानव पर्याय से भिन्न अन्यान्य पर्याय में रहने वाले चैतन्य देवों की शरीर सम्बन्धी हलन-चलन एवं बाह्य व्यवहार की अवस्थाएँ समभाव पूर्वक देखने का अभ्यास करता है वही साधक शनैः शनैः समीक्षण दृष्टि के स्वरूप का अनुसंधान करता हुआ विभिन्न प्राणियों के साथ मूलक दृष्टि का अभ्यासी बन जाता है। तब वह स्वयं के शरीर पिण्ड की बाह्य चेष्टाओं के साथ-साथ उनके हेतु भूत समस्त व्यवहारों का अनुशीलन करने के लिए समीक्षण ध्यान की पद्धति को अवश्यमेव अपनाता है।

वह साधक इसी दृष्टिपूर्वक चिन्तन करता है कि वीतराग देव ने केवला लोक में समग्र प्राणी वर्ग का वर्गीकरण चार गति के रूप में किया है। यथा—1 नरक गति 2 तिर्यच गति 3 मनुष्य गति और 4 देव गति।

समीक्षण की योग्यता मानव तन में ही

मनुष्य गति के अतिरिक्त गति वाले प्राणी समीक्षण ध्यान की परिपूर्ण उपलब्धि नहीं कर सकते। उसकी उपलब्धि तो आर्य सत्कारों से सम्पन्न व स्वयं के स्वरूप को अभिव्यक्त करने के लिए तीव्र जिज्ञासावान् व्यक्ति ही कर सकता है। वह जब इस साधना में रत रहने के लिए अग्रसर होता है तो सर्वप्रथम स्वयं के शरीर पिण्ड को विषय बनाता है एवं यह देखने का प्रयास करता है कि इस प्रकार के पिण्ड की उपलब्धि कैसे हुई? पूर्व जन्म में इस शरीर पिण्ड के योग्य पुरुषार्थ के परिणामस्वरूप वर्तमान का शरीर पिण्ड इस चैतन्य देव ने धारण किया। अन्य गतियों में से आकर इस पर्याय के रूप में इस

शरीर पिण्ड को मातृ कुक्षी में निर्मित किया। इसी निर्मिति के प्रमुख छ हेतु हैं। जिनको शास्त्रीय भाषा में छ पर्याप्ति कहा है। सर्वप्रथम आहार पर्याप्ति रूप में शास्त्रकारों ने सकेत दिया है।

समीक्षण -शरीर निर्माण की प्रक्रिया का

चैतन्य देव पूर्व जन्म में संपादित नाम कर्म सम्बन्धी प्रकृतियों को लेकर आता है और माता की कुक्षी में पहुँच कर शरीर निर्माण सम्बन्धी रज-वीर्य में से कुछ तत्त्व ग्रहण करता है। जिस शक्ति से गृहीत पुद्गलो के खल और रस भाग को पृथक् करता है, उस शक्ति विशेष को आहार पर्याप्ति की सज्ञा से अभिहित किया गया है। तदनन्तर रस भाग का शरीर पिण्ड में जिस शक्ति के माध्यम से परिणमन होता है वह शक्ति विशेष शरीर पर्याप्ति कहलाती है। तत्पश्चात् इन्द्रिय सम्बन्धी रचना एवं अभिवृद्धि जिस शक्ति विशेष से बनती है वह इन्द्रिय पर्याप्ति कहलाती है।

इन्द्रियों के बाद जिस प्रक्रिया से शरीर के अन्तर्गत श्वास-प्रश्वास की गतिविधि विशेष रूप से कार्य करती है। उस प्रक्रिया सम्बन्धी अवयव का जिस शक्ति से निर्माण होता है, वह श्वासोच्छ्वास पर्याप्ति कहलाती है। तत्पश्चात् जिन तालवादि सयोगों से शब्द वर्गणा के तत्त्व को ग्रहण कर शब्द रूप में परिणित कर शब्द व्यवहार की पद्धति का जिस शक्ति के माध्यम से निर्माण होता है, वह है मन पर्याप्ति।

इस प्रकार इस शरीर संरचना में पर्याप्तियों का कितना महत्त्वपूर्ण योगदान रहा हुआ है, यह समीक्षण दृष्टि से सहज ही जाना जा सकता है। इन शक्तियों के अन्तर्गत कुछ विशेषावस्था भी निर्मित होती है। वह विशेषावस्था इस शरीर का अत्यधिक महत्त्वपूर्ण स्वरूप है। उस अवस्था के रहने पर ही चैतन्य देव इस शरीर सम्बन्धी व्यापारों का यथा स्थान प्रयोग कर सकता है। वह अवस्था शरीर की प्राणभूत अवस्था मानी गयी है। उस अवस्था का कुछ वर्गीकरण

निम्न प्रकार से किया जा सकता है।

इन्द्रियों की क्रमिकता

इन्द्रिय पर्याप्ति के माध्यम से जिन इन्द्रियों का निर्माण हुआ है, वे इन्द्रियाँ मुख्यतया पाँच हैं। यद्यपि उन इन्द्रियों की निर्मिति का मुख्याधार शरीर है। शरीर के अन्तर्गत दो विभाग किये जा सकते हैं—1 त्वचा से सम्बन्धित 2 त्वचा के अतिरिक्त। समग्र शरीर भाग—काया सज्ञा से अभिहित पाँच इन्द्रियों में से स्पर्शनेन्द्रिय का अधिक व्यापक क्षेत्र है। वह शरीर के इस छोर से उस छोर तक अर्थात् सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त है।

यह इन्द्रियों के क्रमिक विकास की दृष्टि से प्रथम स्थान प्राप्त करती है। इसके पश्चात् क्रमिक विकास रसनेन्द्रिय के रूप में उभरता है। इसका अति सीमित स्थान है। तत्पश्चात् घ्राणेन्द्रिय जो कि सूघने सम्बन्धी सुगन्धित एवं दुर्गन्धित पदार्थों की निर्णायक है। इसी के अन्तर्गत नासिका छिद्र का, श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया का महत्त्वपूर्ण योगदान होता है। तत्पश्चात् चक्षुरिन्द्रिय का प्रसंग आता है। जो कि अपने विषय में विशेष कार्यकारी है और वह समस्त स्थूल, दृश्य पदार्थों का अवलोकन। अन्तिम रूप श्रोत्रेन्द्रिय का विकास होता है।

इस प्रकार पाँच इन्द्रियों से युक्त चैतन्य देव पचेन्द्रिय कहलाता है। इन पाँच इन्द्रियों में से यथायोग्य विकास की दृष्टि से समग्र विश्व की आत्माएँ पाँच वर्गों में विभक्त हो जाती हैं। जिस चैतन्य देव के न्यूनतम विकास का प्रसंग है, अर्थात् जिसकी चैतन्य शक्ति अति आवृत है, वैसी आत्मा के लिये एक स्पर्शनेन्द्रिय ही विकासावस्था में रहती है। उस एक मात्र स्पर्शनेन्द्रिय के विकास से युक्त विश्व में जितनी भी आत्माएँ हैं, उन आत्माओं को सामान्य रूप से एकेन्द्रिय जाति की सज्ञा से अभिहित किया जाता है। इसी के अन्तर्गत विशेष भेद प्रभेद एवं अन्यावस्थाएँ सन्निहित हैं। इस अवस्था से चैतन्य देव विविध रूपों से अधिक विकास के हेतुओं के संयोजनों से युक्त होता है। जब उसे

जातीय अवस्था से विमुक्त होकर रसनेन्द्रिय सहित स्पर्शनेन्द्रिय को पाता है तब वह चैतन्य देव स्पर्श व रसना इन्द्रिय से सम्पन्न जीवन पर्याय को उपलब्ध होने से बेइन्द्रिय सज्ञा को पा लेता है।

इस प्रकार की पर्याय वाली जितनी भी आत्माएँ हैं, वे सभी बेइन्द्रिय जाति रूप वर्ग में समाविष्ट हो जाती हैं। इस अवस्था में रहते हुए अगले विकास के कारणभूत पुण्य कर्मों का उपार्जन होता है, तब उस अवस्था को छोड़ पूर्व की दो इन्द्रियों के साथ घ्राणेन्द्रिय से संयुक्त होकर त्रिइन्द्रिय में जन्म ग्रहण कर लेती है तो वह तीन इन्द्रिय वाली पर्याय से युक्त आत्मा त्रि-इन्द्रिय जाति के नाम से पुकारी जाती है। इस अवस्था से अधिक विकास के निमित्त वाले कर्मों से सम्पन्न इस पर्याय को छोड़कर चार इन्द्रिय वाले पर्याय में जन्म ग्रहण करती हैं, तब वह चक्षुरिन्द्रिय सहित पूर्व की तीन इन्द्रियों के साथ चार इन्द्रियों से सम्पन्न पर्याय वाली चतुरिन्द्रिय वर्ग में सम्मिलित होती है। इस प्रकार की समग्र आत्माएँ चतुरिन्द्रिय जाति के वर्ग में समाविष्ट हो जाती हैं। इन इन्द्रियों सम्बन्धी विकास के संयोजन को उपलब्ध होने वाली आत्माएँ पाँचवीं कर्णेन्द्रिय के योग्य कर्मों का सम्पादन कर कर्ण सहित पाँच इन्द्रिय वाली पर्याय के रूप में आती है, तब उसे पचेन्द्रिय जीव के रूप में पुकारा जाता है। यही इन्द्रियों सम्बन्धी विकास का अन्तिम विकास कहा गया है। इस प्रकार की जितनी भी आत्माएँ इस विराट् विश्व में विद्यमान हैं, उन सबका पचेन्द्रिय जाति रूप पाँचवे वर्ग में समावेश होता है। यह इन्द्रिय सम्बन्धी विकास पाँच रूपों में बताया गया है। इनके अवान्तर रूप से विकास की तारतम्यता के अनेक भेद प्रभेद हैं।

यहाँ जिस क्रमिक पद्धति का उल्लेख किया गया है, उसी पद्धति से सभी का विकास हो, यह कोई आवश्यक नियम नहीं है। इस पद्धति में व्युत्कर्म का क्रम भी हो सकता है। एकेन्द्रिय से सीधा पचेन्द्रिय में भी पहुँचा जा सकता है। वैसे ही अन्य इन्द्रियों का भी व्युत्कर्म समझना चाहिये। उपर्युक्त विषय का विशद एवं भेद-प्रभेद

युक्त वर्णन वीतराग देव द्वारा उपदिष्ट शास्त्रो मे भलीभाँति विद्यमान है। इस प्रकार की तारतम्यता युक्त आत्मा की अवस्थाओ का इन शताब्दियों के वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी सापेक्षस्यादवाद पद्धति की नयी विधि के साथ तुलनात्मक दृष्टि से समझने की जिज्ञासा रखने वाला साधक यथास्थान समझ सकता है।

उपर्युक्त इन्द्रियो के विश्लेषण से साधना के विषय को समझ लेने के बाद साधक अधिक सुविधा के साथ अन्तर् यात्रा का पथिक बन सकता है।

प्राणों का सर्जन

इन पाँचो इन्द्रियो मे प्राणभूत शक्ति विद्यमान होती है तभी इन पाँचो इन्द्रियो का एव अन्यान्य जीवन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण अंगो का संचालनादि व्यापार व्यवस्थित होता है। जहाँ भी प्राण शक्ति के अभाव का प्रसंग आता है, वहाँ उससे सम्बन्धित शरीर के अवयव व्यवस्थित कार्य सम्पादन नहीं कर सकते।

जिस अवयव के साथ प्राणो की सबलता विशेष रूप से हो, उस अवयव का कार्य विशेष सम्पादित होता है। इसी प्राण बल की अवस्था को लेकर पचेन्द्रिय शरीर पर्याय मे दस विभाग किये गये हैं। उसका स्वरूप उत्कृष्ट इन्द्रिय स्वरूप से समझाया गया है। यह भी एक सुन्दर वैज्ञानिक पद्धति है यथा—प्राण के दो भेद हैं—द्रव्य और भाव।

जैन तत्त्व ज्ञान मे प्राण को समस्त चैतन्य ऊर्जा के सवाहक के रूप मे स्वीकार किया गया है। शरीर मे चैतन्य की अभिव्यक्ति का आभास प्राणो के द्वारा ही होता है। शरीर मे प्राण मुख्य हैं। प्राण निकल गये तो सब कुछ चला गया। फिर इस शरीर की कीमत दो कोड़ी की रह जाती है। प्राण से ही जीवन है। प्राण से ही मानव है। प्राण से शक्ति, प्राण से दीप्ति, प्राण से आनन्द, प्राण से आरोग्य

प्राण से बलवीर्य, प्राण से सिद्धि और प्राण से लोक-परलोक गमन होता है। इतना ही नहीं रोग-शोक, चिन्ता, पागलपन, सौन्दर्य, कुरूपता, पुनर्जन्म और जीवन मुक्ति, सब का सम्बन्ध प्राणो से ही तो है।

सभी ज्ञानेन्द्रियाँ और कर्मेन्द्रियाँ प्राणो मे ही तो प्रतिष्ठित है। जैसे रथ के पहियो की नाभी मे आरे लगे रहते है और वे उसी पर आश्रित हैं, उसी प्रकार शरीर, इन्द्रियाँ, बुद्धि, वाणी, मन और श्वासोच्छ्वास सब प्राण के आश्रित हैं। यह प्राण ही शरीर के विभिन्न अंगो मे व्याप्त होकर इन्द्रियो एव अवयवो से भिन्न-भिन्न कार्य करवाता है। शरीर को एव उसके समस्त व्यापारो को सुव्यवस्थित रूप प्रदान करने के लिये यह प्राण ही कार्यकारी होता है, प्राण की इसी कार्यक्षमता को दस रूपो मे वर्गीकृत किया गया है।

समस्त जीवन प्राणो से ही स्पन्दित है। अतः समीक्षण ध्यान साधना मे प्राणो को समझना सर्वथा उपयोगी एव आवश्यक हो जाता है।

जीवन व्यवहार मे श्वास-प्रश्वास से ही प्राणो का अधिक सम्बन्ध माना गया है, किन्तु प्राणो का सम्बन्ध इतना सीमित नहीं है। जीवन की प्रत्येक क्रियान्विति प्राणो से अनुबन्धित है और हमारी समीक्षण साधना जीवन के हर कोण से जुडती है। अतः उसमे प्राणो का परिज्ञान बहुत अधिक महत्त्व रखता है।

यहाँ उनका सामान्य रूप ही प्रस्तुत किया जा रहा है। उस प्राण स्वरूप शक्ति के प्रमुखतः 10 भेद हैं। पहला भेद श्रोत्रेन्द्रिय बल प्राण के रूप मे लिया गया है। आगे के प्रभेद क्रमशः निम्न हैं—(2) चक्षुरिन्द्रिय बल प्राण (3) घ्राणेन्द्रिय बल प्राण (4) रसनेन्द्रिय बल प्राण (5) स्पर्शनेन्द्रिय बल प्राण (6) मनोबल प्राण (7) वचन बल प्राण (8) काय बल प्राण (9) श्वासोच्छ्वास बल प्राण (10) आयुष्य बल प्राण। इस प्रकार पचेन्द्रिय जाति के अन्तर्गत रहने वाले सड़ी पचेन्द्रिय चैतन्य देव के शरीर पर्याय के अन्तर्गत उपर्युक्त दस प्राण होते हैं।

अन्तर्यात्रा में बाधक इन्द्रिय विषय

मनुष्य जाति भी इसी परिगणन में आती है, उनमें भी आर्यकुलोत्पन्न सड़ी मनुष्य के जीवन का विशेष महत्त्व माना गया है। क्योंकि ऐसी पवित्र सस्कृति से सम्पन्न मानव पर्याय में रहने वाली आत्मा ही हिताहित विवेक के साथ भेद विज्ञान से सम्पन्न बनने की योग्यता रख सकती है। जब चैतन्य देव सम्यक्ज्ञान के साथ चितन में प्रवेश करता है, तब उसको लगता है कि मेरा इस पर्याय में आना बहुत ही महत्त्वपूर्ण पुण्योदय एवं अन्तराय कर्म के क्षयोपशम से हुआ है। इस अमूल्यावसर से लाभ उठा कर यदि मैं अन्तर्यात्रा का पथिक बन गया तो सदा सर्वदा के लिये वास्तविक परम शान्ति एवं परम सुख को एक न एक दिवस अवश्यमेव वर लूंगा। यदि पाँच इन्द्रियों के विषय सम्बन्धी लुभावने मोहक जाल में फस गया तो मेरी दुर्दशा ही होगी और मैं समुद्री तट पर पहुँचा हुआ भी पुनः ससार समुद्र के मध्य में जा गिरूँगा।

यह पाँच इन्द्रियों सम्बन्धी विषय मेरी आत्मा ने एक बार ही नहीं, अगणित बार भोग करके अनेक जिन्दगियाँ बर्बाद की हैं। किन्तु उस दीर्घावधि में मैं शान्ति एवं सुख के समीप भी नहीं पहुँच पाया। यह मेरी आत्मा की कैसी विडम्बना है। आज से पूर्व तक मैं इन तथ्यों को पूर्ण रूप से समझ भी नहीं पाया। इसके परिणाम स्वरूप सदा भटकता ही रहा। किन्तु अब कितनी भी विकट परिस्थिति हो, विघ्न याधाएँ, आँधी, तूफान का रूप लेकर आये, पर मैं इस पवित्र आध्यात्मिक पथ से कभी भी विचलित नहीं होऊँगा। ऐसी ही दृढ़ आस्थापूर्वक भेद-विज्ञान का द्वार उदघाटित कर अन्तर के अलौकिक दिव्य-भव्य रूप में निवास करने वाले चैतन्य देव की छवि का समीक्षण कर सकूँगा। इसी भावना के साथ सच्चा जिज्ञासु साधक सच्चे निर्गन्ध गुरु के पास पहुँचता है तो अवश्य समीक्षण ध्यान के माध्यम से आन्तरिक ज्योति को अभिव्यक्त करता हुआ अद्वितीय साधक के रूप में स्थापित हो सकता है। □□

13. समीक्षण ध्यान का प्रथम सोपान : लक्ष्य-स्थिरता

समीक्षण ध्यान के माध्यम से अन्तर् पथ के पथिक बनने वाले जिज्ञासु को उपर्युक्त ज्ञान के साथ एतद् विषयक अन्य ज्ञान भी संपादित करना चाहिये। वास्तविक जिज्ञासु को सबसे पहले अपना लक्ष्य बिन्दु निर्धारित कर लेना आवश्यक है। उसके बिना साधना का कोई महत्त्व नहीं रहता। यदि कोई यह सोचे कि लक्ष्य की अभी क्या आवश्यकता है? पहले मैं अमुक साधना के माध्यम से शरीर के भीतर अवलोकन करूँ। शरीर नाशवान विनश्वर है एव विशर्णशील है। इस भावना से शरीर के अन्दर उत्पाद और व्यय का अवलोकन करूँ एव वासना विकास कषायो का उन्मूलन करूँ फिर आगे की ओर कदम रखूँगा, तो इस प्रकार का चिन्तन उस व्यक्ति की तरह होगा जो दिन और रात एक क्षण का भी विश्राम किये बिना सारे नगर के प्रमुख बाजारों में, गलियों में एव नगर के उपनिवेशों (उपनगरों में) दौड़ता रहता है और वैसी स्थिति में उसे कोई पूछे कि तुम क्यों दौड़ रहे हो? तो वह प्रत्युत्तर देता है कि इसका तो मुझे भी पता नहीं, किन्तु जितना बल है उतना दौड़ने में लगा दूँ, तत्पश्चात् सोचूँगा कि मुझे क्या करना है या क्यों मैं दौड़ रहा हूँ। एक कॉलेज के विद्यार्थी से पूछा जाय कि तू कॉलेज का अध्ययन किसलिये कर रहा है? वह भी यही प्रत्युत्तर देगा कि इसका तो मुझे पता नहीं, किन्तु अध्ययन करलूँ, फिर निर्णय करूँगा कि अध्ययन क्यों कर रहा हूँ। लगभग ऐसी स्थिति आज कई ध्यान साधकों की बन रही है। इस बात की जानकारी कुछ ध्यान साधकों से चर्चा के द्वारा प्राप्त हुई।

एक साधक से पूछा गया आप साधना सामायिक आदि करते हैं? उन्होंने कहा, मैं सामायिक की साधना तो नहीं करता हूँ, किन्तु दो घण्टे तक ध्यान साधना करता हूँ। "आप किसकी ध्यान साधना करते हो?" तो उत्तर मिला कि शरीर में जो उत्पाद व्यय रूपकपन हो रहा है, उसे देखता हूँ। प्रति प्रश्न किया गया—"उत्पाद व्यय के अतिरिक्त आप ओर भी कुछ देखते हैं?" उत्तर था "नहीं"। तब उनसे

कहा गया कि आपको ज्ञात है कि उत्पाद व्यय की प्रक्रिया किसमे होती है? वे इसका भी उत्तर नहीं दे पाये। तब उनसे सकेत किया गया कि आपने जो सिर्फ उत्पाद व्यय की अवस्था शरीर मे देखने का कथन किया वह भगवान महावीर के सिद्धान्तानुकूल नहीं है। उत्पाद व्यय तो पर्याय है। पर्याय द्रव्य के बिना नहीं रह सकती। द्रव्य का अवलोकन होने पर गुण और पर्याय अवलोकित होते है। गुण और द्रव्य का तादात्म्य सम्बन्ध होता है। गुण से गुणी भिन्न नहीं रह सकता, वैसे ही गुणी के अभाव मे गुण नहीं रह सकते। उत्पाद व्यय भी द्रव्य के अन्दर समाविष्ट है। अतएव जहा भी उत्पाद व्यय का प्रसंग आता है वहा धौव्य की उपलब्धि अवश्य रहती है क्योंकि धौव्य त्रिकाल स्थायी होता है। मात्र उत्पाद-व्यय दोनो पर्याये चलती है। अतएव प्रति समय उत्पाद-व्यय एव धौव्य स्वरूप वाला द्रव्य है। साधना मे प्रारम्भ से ही वस्तु स्वरूप का विज्ञान होना चाहिये। तत्त्व को परिणामी द्रव्य मानकर उसी लक्ष्य के अनुरूप साधना की जाती है। वही साधना साधक के लिये फलदायी होती है। यदि द्रव्य को परिणामी नित्य नहीं स्वीकारा गया तो साधना का कोई महत्त्व नहीं रहता। क्योंकि परिणामी द्रव्य के सदा विद्यमान रहने पर ही क्रिया का फल परिणामी नित्य द्रव्य को मिलता है। यदि द्रव्य ही क्षणभंगुर है, सिर्फ उत्पाद व्यय रूप ही है, तो उसका फल किसी को भी नहीं मिलेगा।

उत्पाद-व्यय क्रिया है, "या या क्रिया सा सा फलवती।" जब परिणामी नित्य द्रव्य ही नहीं है तो पर्याय रूप क्रिया का स्वामी कौन है? ऐसी स्थिति मे उत्पाद और व्यय रूप क्रिया स्वामी के अभाव मे निष्फल होगी। साधना से सम्बन्धित जो क्रिया होगी, वह कर्ता के अभाव मे अस्तित्व शून्य होगी।

त्रिकाल स्थायी अस्तित्व की स्वीकृति के बिना साधना फलवती नहीं होती अतएव किसी साधना का प्रारम्भ लक्ष्य निर्धारण पूर्वक ही होना चाहिये और वह लक्ष्य भी शुद्ध चैतन्य देव के परम एव चरम विकास का होना चाहिये। उसके धौव्य स्वरूप का अनुचिन्तन करते

हुए विकृत पर्याय सम्बन्धी परिमार्जन के अनुसन्धान के साधना का शुभारम्भ करना चाहिये। वह भले ही अत्यन्त स्वल्प मात्रा में ही क्यों न हो, किन्तु लक्ष्य का निर्धारण तो अत्यावश्यक है।

साधना का प्रभाव जीवन के व्यवहारों में

साधक को साधना में तो लक्ष्यानुरूप साधना करनी ही होती है। किन्तु साधना के अतिरिक्त समय में उठते, बैठते, चलते, खाते-पीते आदि सामान्य दैनिक व्यवहारों के साथ भी लक्ष्यानुरूप चिन्तन इतना स्थायी बन जाना चाहिये कि जिससे रजनी में भी अर्थात् निद्रावस्था में भी लक्ष्य का विस्मरण न हो। तभी साधना की सच्ची ललक (जिज्ञासा) कही जा सकती है। यद्यपि साधना में सहायक शरीर एवं शरीर के समस्त अवयवों की सहायता साधना में ली जाती है। क्योंकि साधक का लक्ष्यभूत उपादान स्वरूप चैतन्य देव शरीर में व्याप्त है। किन्तु शरीर के साथ जो विभिन्न अवस्थान हैं उन अवस्थानों के अन्तर्गत जितनी भी रूपी, अरूपी इन्द्रिय ग्राह्य एवं इन्द्रियातीत अवस्थाएँ हैं उन सभी का अस्तित्व शरीर प्रमाण क्षेत्र में विद्यमान है। स्थूलावस्थान, सूक्ष्मावस्थान एवं सूक्ष्मतमावस्थान इन तीन अवस्थानों के अन्तर्गत इनकी सधियों एवं प्रतरो की परिधि में चैतन्य देव स्वयं कृत कर्मों से लिप्त है। उस लेपन को विलग किये बिना अभीष्ट लक्ष्य की सिद्धि नहीं हो सकती। दस प्राणों का स्वरूप जो पूर्व में निर्देशित किया गया है, वे द्रव्य प्राण हैं एवं रूपी सज्ञा से अभिहित हैं।

भाव प्राण पारिभाषिक दृष्टि से अरूपी कहे जाते हैं, पर यहाँ अरूपी का तात्पर्य वर्ण, गन्ध, रस स्पर्शादि से विनिर्मुक्त होने के कारण है, न कि अभाव की दृष्टि से। उनका भी अस्तित्व है, अभाव नहीं। आपेक्षिक दृष्टि से अरूपी शब्द का प्रयोग होता है। किन्तु वह भाव प्राण अरूपी तत्त्व स्वयं के मौलिक स्वरूप में जहाँ भी रहता है, वहाँ उसके मौलिक गुण पर्याय भी रहते ही हैं। क्योंकि वे गुण सूर्य एवं सूर्य की किरणों वत् सहभावी हैं। सूर्य की किरणें सूर्य से संयुक्त रहती हैं, वैसे ही उस अरूपी आत्म तत्त्व के भाव प्राण रूप गुण आत्म-संयुक्त रहते हैं।

आत्मा रूपी भी अरूपी भी

जैसे द्रव्य मन के साथ भाव मन आत्मा की शक्ति विशेष रहती है। द्रव्य मन शरीर व्यापी है, भाव मन भी उसी सीमा के अन्दर है। क्योंकि परिणामी आत्मा भी शरीर व्यापी ही है। आत्मिक स्वरूप ही मूल स्वरूप है और अनन्त गुणों का स्वामी है। ज्ञान दर्शनादि उसके मौलिक गुण हैं, किन्तु कर्मों से आवृत होने से वे न्यूनाधिक रूप में आच्छादित हैं। मूल में आत्मा का कर्मदशा से सर्वथा रहित अरूपी स्वरूप है एवं उनके निज गुण भी उसी अवस्था में रहे हुए हैं, किन्तु वह कर्म युक्त होने से कर्म के फलस्वरूप विभिन्न शरीर पर्यायों को धारण करता रहता है। उस समय वह आत्मा रूपी भी कहलाता है, क्योंकि शरीरादि वर्ण, गन्ध, रस, स्पर्शादि गुण वाला है और इस शरीर की चेष्टाएँ आत्मा के रहने पर ही होती हैं। विभिन्न आत्माओं की अवस्थाएँ इन्द्रिय ग्राह्य साम्यावहारिक प्रत्यक्ष के रूप में मानी गई हैं। अतएव जितनी भी कर्मादि शरीर के पर्यायों से युक्त आत्माएँ हैं, वे रूपी कहलाती हैं।

गौतम स्वामी ने प्रभु महावीर से प्रश्न किया, "रूपी भते । आया, अरूपी आया?" भगवान् ने फरमाया "गोयमा । रूपी वि आया, अरूपी वि आया" । "हे गौतम । आत्मा रूपी भी है और अरूपी भी ।"

जब तक आत्मा कर्म नोकर्मादि अवस्थाओं से युक्त है, तब तक रूपी कहलाती है। किन्तु इन अवस्थाओं से सर्वथा रहित होने पर आत्मा सदा सर्वदा के लिए अरूपी अवस्था में अवस्थित हो जाती है। क्योंकि उस अवस्था में रूपी पदार्थ के लक्षण स्वरूप वर्ण, गन्धादि नहीं रहते। वर्णादि भौतिक तत्त्वों के अन्तर्गत हैं। आत्मा उस शुद्ध अवस्था में अभौतिक स्वरूप में अवस्थित रहती है।

आत्मा का संकोच विकास

आत्मा के असंख्य प्रदेश जो उसका मौलिक रूप हैं, वे कभी भी बिखर नहीं सकते। उन प्रदेशों में नित्यत्व गुण के साथ-साथ परिणामिकादि गुणों की भी अवस्था पायी जाती है। सामान्य एवं

विशेष रूप से उनमें सर्वगुणों का समावेश होता है और वह सकोच विकासशील स्वभाव वाली होती है। इसलिये अनादिकाल से कर्मों की आवरणयुक्त दशा में, कभी चींटी के शरीर में कभी निगोद के शरीर में अति सकुचितावस्था में वे ही असंख्य प्रदेश समाविष्ट हो जाते हैं। जब हस्ती आदि शरीर रूप बड़ी पर्याय प्राप्त होती है तो वे ही आत्मा के असंख्य प्रदेश की सीमा में व्याप्त हो जाते हैं।

कल्पना करिये हजार—हजार वोल्ट के पाँच बल्ब हैं। उन पाँचों बल्बों में प्रकाश देने की एक समान क्षमता है। उन पाँचों बल्बों को पाँच विशाल हालों में अलग—अलग रख दिये जायें तो उन पाँचों का प्रकाश पाँचों हालों को पूरा प्रकाशित करने वाला होता है। उस समय पाँच मिट्टी के बर्तन लिये जायें। एक बड़ा बर्तन आँधे में एक बल्ब पर रख दिया जाय, दूसरा उससे छोटा दूसरे बल्ब पर, उससे भी छोटा तीसरे पर, तीसरे से भी छोटा चौथे पर और चौथे से भी और छोटा बर्तन पाँचवें बल्ब पर ढक दिया जाय। उस समय उन पाँच बल्बों का प्रकाश विनष्ट होता है या सकुचित होकर दब जाता है? कहना होगा कि उनका प्रकाश विनष्ट नहीं होता बल्कि पाँचों बर्तनों का जितना घेरा है, उतने घेरे में सकुचित होकर समाविष्ट हो जाता है। उन बर्तनों का व्युत्क्रम कर दिया जाय तो सबसे बड़े बर्तन में रहने वाला प्रकाश छोटे बर्तन के घेरे में सकुचित हो जायेगा एवं छोटे बर्तन के घेरे में रहने वाला प्रकाश बड़े बर्तन के घेरे में विकसित हो जायेगा। इसी प्रकार अन्यान्य तरीक़ों से भी घड़ों का व्युत्क्रम होने पर जिस—जिस घट के नीचे जो जो बल्ब रहेगा, उस—उसका प्रकाश उस घट के पोलार जितने घेरे में सकुचित एवं विकासशील बनता रहेगा। इस कल्पित रूपक से समग्र विश्व की समग्र आत्माओं के सकोच व विकासशील स्वरूप का विज्ञान किया जा सकता है। इन्द्रिय वृद्धि की दृष्टि से जीव का पाँच प्रकार का वर्गीकरण होता है। जिन्हें पाँच जाति कहा है। उन्हें आत्मा रूपी बल्बों के पाँच ढक्कन कहा जा सकेगा। इन शरीरों का जितना ऊँचा और मोटापन होगा, उतनी ही अवस्था में आत्मप्रदेश सकुचित एवं विकसित होते रहेंगे।

इन्द्रिय दृष्टि से पचेन्द्रिय विकास वाली जितनी भी आत्माएँ हैं, उनके अन्तर्गत नरकीय जीव, तिर्यच योनि में रहने वाली आत्माएँ, मनुष्य पर्यायगत आत्मा और देव पर्यायगत आत्माओं का समावेश होगा, इनके एव अन्य इन्द्रिय वाले जीवों के बहुत भेद प्रभेद हैं। यहाँ प्रस्तुत विषय से सम्बन्धित शरीर वाले चैतन्य देव का रूपी स्वरूप समझाने की दृष्टि से सक्षिप्त में झलक मात्र प्रस्तुत की गई है।

प्रस्तुत प्रकरण में पचेन्द्रिय पर्यायान्तर्गत चार गतियों का निर्देश हुआ है। उनमें चारित्र सम्पन्नता के साथ आत्मा के निर्विकार चरम विकास का प्रावधान है—मनुष्य पर्याय में रहने वाली सज्ञी पचेन्द्रिय आत्मा में।

उनमें भी आर्य गुणों से सम्पन्न विशिष्टात्माओं का स्वरूप ही चरम छोरे के विकास को छू सकता है, किन्तु वे भी सभी नहीं, विरलात्माएँ इस प्रकार की क्षमता नरक, तिर्यच एव देव गति में रहने वाली पचेन्द्रिय आत्माओं में प्राप्त नहीं हो सकती। अतएव उनका प्रस्तुत प्रकरण में मुख्यतया प्रतिपादन नहीं है। मुख्य प्रतिपादन तो आर्य सस्कारों आदि से सम्पन्न साधना में प्रवेश पाने वाली मुमुक्षु साधकात्माओं का है।

कर्मों के विलय की प्रक्रिया समीक्षण

जब विशिष्ट मानव तन की पर्याय में रहता हुआ चैतन्य देव स्वयं को निर्मल बनाने के लिए स्वयं के ही द्वारा सत् पुरुषार्थ पूर्वक समता साधना से आप्लावित होता हुआ ज्ञान शक्ति, दर्शन शक्ति, क्षायिक चारित्र रूप शक्ति एव अनन्त वीर्य रूप शक्ति इन शक्तियों को आवृत करने वाले चतुष्कर्म—ज्ञानावर्णीय—परिपूर्ण ज्ञान शक्ति का आवरण करने वाला, दर्शनावर्णीय—दर्शनशक्ति को आच्छादित करने वाला, मोहनीय—आत्मा के क्षायिक भाव रूप यथख्यात चारित्र को अवरुद्ध करने वाला, अनन्त वीर्य रूप शक्ति को ढकने वाला अन्तराय कर्म का विलय चेतन्य देव मानवीय पर्याय रूप शरीर में रहता हुआ सर्वथा प्रवृत्त हो कर देता है, तब इस चेतन्य देव की उपर्युक्त चारों महाशक्तियाँ

विकसित हो जाती है। उसी ज्ञान शक्ति से लोकालोक स्थित रूपी अरूपी तत्त्वों का भी साक्षात्कार हो जाता है। वैसे अष्ट कर्मों से विमुक्त चेतन्य ही चरम विकास से परिपूर्ण निरपेक्ष सुख एव शान्ति के रूप में अवस्थित होते हैं। ऐसे आत्मा के अरूप स्वरूप को भी, अपने केवलालोक में वह चैतन्य देव शरीर पिण्ड में रहता हुआ स्पष्टत इन्द्रियातीत ज्ञान से जान एव देख लेता है।

ऐसे केवली भगवन्तो के आयु कर्म से अधिक स्थिति वाले अन्य तीन अघाती कर्म रहते हैं, तब केवली भगवान केवली समुदघात कर स्वयं के आत्मप्रदेशों को सम्पूर्ण लोकाकाश में फैला देते हैं। उस समय आत्म-प्रदेशों का विकास चौदह रज्वात्मक लोक प्रमाण हो जाता है। यह अवस्था स्वल्प समय ही रहती है। पुन जिस शरीर के परित्याग के पश्चात् मोक्ष जाने वाली होती है, उस शरीर प्रमाण में व्याप्त हो जाती है।

मुक्ति में आकार

मोक्ष जाने के पूर्व सर्वथा कर्म रहित होने की अवस्था में शरीर के दो तिहाई भाग की अवगाहना जितनी होती है उतनी अवगाहना में असख्य आत्मप्रदेश घनीभूत हो जाते हैं। वह चैतन्य देव उसी घनीभूत अवस्था से लोकान्त में सदा सर्वदा के लिये अवस्थित हो जाता है। उस अवस्था में रहने वाली समग्रात्माएँ परिपूर्ण, परिशुद्ध एव परिपूर्ण चरम विकास सम्पन्न बन जाती हैं।

इस प्रकार आत्मा के अविभाज्य असख्य प्रदेश होते हुए भी सकोच विकासशील सान्वय-परिणामी नित्य होते हैं। उन प्रदेशों को कोई भी शस्त्र छिन्न-भिन्न करने में समर्थ नहीं होते। आग जला नहीं सकती, पानी गला नहीं सकता। प्रलयकारी पवन भी उड़ा नहीं सकता। ऐसे अकाट्य अछेद्य, अभेद्य, अखण्ड, अनन्त ज्ञानादि शक्तियों से सम्पन्न आत्मस्वरूप मोक्ष की प्राप्ति के पूर्व यह चेतन्य विभिन्न शरीर पर्यायों को धारण करता हुआ चला आ रहा है।

कर्म-फल-भोग में समभाव का समीक्षण

वीतराग देव के सिद्धान्तों का अनुशीलन करने के पश्चात् जब-जब साधक को भलीभाँति यह ज्ञान हो जाता है कि-चैतन्य देव अज्ञानता वश आश्रय द्वारों का सेवन करता है तो उससे कर्मबन्धन होता है।

जो कर्म बँध चुके हैं वे यदि निकाचित हैं तो समय पर ही उदय में आयेगे एव फल देकर के ही हटेगे। किन्तु जो अनिकाचित हैं, वे समय आने पर तो अवश्य फल प्रदायी बनते ही हैं, पर सम्यक्ज्ञान पूर्वक साधना में चलता हुआ साधक उन्हें उदीरणा के द्वारा अवधि के पूर्व ही उदय में ला सकता है। यदि साधक फल भोग में भी सम्यक्दृष्टि भाव के साथ समता के आलम्बन पूर्वक कर्मों का फल भोग करता है तो तज्जनित नवीन कर्म का बध नहीं करता एव शनैः शनैः पूर्व का फल भोग एव नवीन बधन हेतुओं का अवरोध हो जाने पर वह आत्म-शुद्धि में अग्रसर बन सकता है।

ऐसा साधक साधना के अनुशीलन के साथ ध्यान की प्रक्रिया में प्रवेश करता है तो उसके लिये वीतराग देव द्वारा निर्दिष्ट चार ध्यानों का विज्ञान भी प्रारम्भ में अपेक्षित होता है। उनमें जो दो ध्यान-आर्त व रौद्र ध्यान किन निमित्तों से पैदा होते हैं एव जीवन में कैसे स्थान बनाते हैं, उन हेतुओं का भी वह विश्लेषण करे। उसका सूक्ष्मता से अवलोकन करने हेतु समीक्षण ध्यान का अवलम्बन ले। यथा-प्रिय का वियोग और अप्रिय का सयोग विशिष्ट ज्ञानी के अतिरिक्त कोई नहीं चाहता।

जब ऐसा होता है तो प्रिय के वियोग को सहन न करने के कारण व्यक्ति आर्त ध्यान में तन्मय होता है। इसी तरह अप्रिय के सयोग को दूर करने के लिये रात दिवस आर्त ध्यान में चिन्तित रहता है। इन दोनों अवस्थाओं में समीक्षण ध्यान का अभ्यास करने के लिये चिन्तन करे कि जिस शरीर पर्याय को लेकर उसके वियोग में मैं आर्त ध्यान कर रहा हूँ, उस आर्त ध्यान के निमित्त आत्मा कर्मबधन करती

है। उन कर्मों का भोग स्वयं को ही करना पड़ता है। ऐसी दशा में मैं आर्त्त ध्यान करूँ? मेरा इतना ही सयोग था। इसलिये इतने समय तक उनके साथ रहने का प्रसंग आया। यह सयोग स्थायी तो था नहीं, क्योंकि शरीर पिंड अस्थायी है। यह कब विनष्ट हो जाय, कब चला जाय, इसका छद्मस्थ व्यक्ति को ज्ञान नहीं होता। पर इतना ज्ञान तो अवश्य रहता ही है कि जिसके साथ में प्रीति कर रहा हूँ उसका सयोग चाहता हूँ अथवा किसी का वियोग चाहता हूँ, यह दोनों अवस्थायें स्थूल शरीर से सबधित हैं।

इसी स्थूल शरीर में चैतन्य देव रहा हुआ है। उस चैतन्य देव के लिये स्थूल शरीर भी एक प्रकार की पोषाक है। कपड़े की पोषाक जीर्ण-शीर्ण हो फट जाती है तो उस पोषाक से विलग होने में किसी प्रकार का शोक, सताप नहीं होता, बल्कि एक प्रकार की प्रसन्नता ही होती है कि यह गई तो नई पोषाक का सौभाग्य प्राप्त होगा। वैसे ही स्थूल शरीर सबधी इष्ट के वियोग एवं अनिष्ट के सयोग को भी पोषाकवत् समझ कर मुझे समभाव का अवलम्बन लेना चाहिये।

चैतन्य अपना कर्ता स्वयं

चैतन्य देव अपने निजी स्वरूप को सही तरीके से पहचान लेता है तो उसके लिये स्वरूप का ध्यान ही मुख्य रहता है। उसका स्वरूप शरीर की तरह अथवा अन्य जड़ पुद्गल पिण्ड की तरह जीर्ण-शीर्ण अवस्था को प्राप्त होने वाला नहीं है। शरीर तो इस आत्मा द्वारा निर्मित किया गया है। अतः ज्ञानी आत्माओं के लिये यह खिलौने के तुल्य है। शरीर जीर्ण हो जाय, उस समय आत्मा चाहे तो इस शरीर से भी सुन्दर शरीर रूप खिलौना प्राप्त कर सकती है। वह खिलौना मनुष्य पर्याय की अवस्था में प्राप्त करना चाहे तो वैसा एवं देव पर्याय के रूप में प्राप्त करने की अभिलाषा हो तो वैसा भी प्राप्त कर सकता है। देव पर्याय रूप खिलौना भी प्राप्त करना इस चैतन्य देव के लिये हाथ की ही बात है, बशर्ते कि वह होश हवाश में रहे। यदि अधिक जागृति का प्रसंग उपस्थित करे तो यथासमय सर्व कर्मों से विमुक्ति का प्रसंग भी आ सकता है। क्योंकि चैतन्य देव तो अपनी

मौलिक शक्त्यानुसार सदा सर्वदा परिपूर्ण स्वतंत्र अवस्था से संपन्न है।

तीर्थकर देव प्रभु महावीर ने स्पष्ट फरमाया है कि —

“अप्पा कत्ता विकत्ता य दुहाण य सुहाण य।

अप्पा मित्तममित्त य दुपट्ठियसुपट्ठिओ।।”

आत्मा स्वयं अपने सुख दुःख का कर्ता है, वही स्वयं का मित्र है और वही स्वयं का शत्रु।

इस प्रकार आत्मा के लिये स्पष्ट उद्बोधन है कि वह जैसा चाहे वैसा कर सकती है। यद्यपि निकाचित कर्म अपना पूर्ण प्रभुत्व जमाते हैं। अन्य अनिकाचित कर्म भी उदयावस्था में आत्मा की विवेक शक्ति को मूर्च्छित करते रहते हैं। यदि सावधानी नहीं बरती जाय, उदयजनित कर्म प्रकृतियों के प्रवाह में प्रवाहित होता हुआ आत्म-देव मूर्च्छित बन जाय एवं उदयजनित प्रभाव के परिणाम स्वरूप तदनुरूप क्रियाकलापों को आसक्ति पूर्वक अपना ले तो वर्तमान में विकसित शक्ति भी दब जाती है एवं सरिता के प्रवाह में बहते हुए पदार्थ की तरह वह भी मोह विकारों की सरिता में बहता हुआ निगोदादि पर्यायों को भी प्राप्त कर सकता है। फिर वहाँ से निकलना सहज नहीं होता। फिर यह चैतन्य कभी-कभी तो अनन्तकाल तक उस निगोद के घेरे में जन्म-मरण की श्रृंखला में आवद्ध हो जाता है। यह अवस्था तो अनादिकाल से चली ही आ रही है। उसमें से निकलना अति दुष्कार है। किन्तु जिस पुरुष ने विवेक विज्ञान प्राप्त किया है वह पुरुष वर्तमान की मानव पर्याय का सदुपयोग करना सीख जाय एवं समग्र कर्मों के आवागमन सबंधी द्वारों की सम्यक्ज्ञान पूर्वक सुदृढ़ ब्रतों की पाल (बाध) से रोककर पूर्व में संचित पाप को विनष्ट करने में विविध प्रकार की साधना का सबल लेकर चल पड़े एवं विविध प्रकार की बाधा एवं आन्यन्तर तप साधना को यथा शक्ति जीवन में स्थान प्रदान करदे तो वह पूर्वकृत कर्मों को भी दिला करन में सक्षम बन सकता है।

कर्म की अवधि आने पर तो उनका उदय के साथ निर्जरण यानी आत्मप्रदेश से अलग होने का प्रसंग तो है ही, पर अनिकाचित कर्मों को भी उस अवस्था में रहते हुए ध्यान साधना से स्थिति घात, इस घातादि गुण श्रेणी आदि द्वारा उन कर्मों का उपभोग शीघ्र भी किया जा सकता है। किन्तु इसके लिये सार्वभौम अहिंसादि महाव्रतों को सर्वतोभावेन शक्ति भर आचरण में लाने का सत्पुरुषार्थ आवश्यक है। सत्पुरुषार्थ के रूप में भावात्मक अहिंसा सत्यादि निजी गुणों को अतीव सत्कार पूर्वक जीवन में स्थान देना आवश्यक हो जाता है। ऐसा किये बिना नवीन कर्मों का बधन रुक नहीं सकता। उसकी रुकावट किये बिना नवीन ध्यानादिक साधना कितनी भी क्यों ना की जाय, उसका परिणाम गन्दे गटर के गन्दे पानी के आगमन को रोकें बिना जल की टकी को स्वच्छ बनाने जैसा होगा, अर्थात् कोई पुरुष गन्दे जल की टकी को साफ करने के लिये भरसक पुरुषार्थ करता है, पर गन्दे गटर के पानी को विधिपूर्वक दृढता के साथ नहीं रोकता है तो वह गन्दे जल की टकी त्रिकाल में भी स्वच्छ नहीं हो सकती। क्योंकि वह एक तरफ सफाई करता है और दूसरी ओर गटर का गन्दा पानी पुन आकर के उसमें गिरता है। जैसे वह टकी साफ नहीं हो सकती वैसे ही आत्म-रूप टकी साफ नहीं हो सकती। अतएव ध्यान साधना करने वाले साधकों को इस विषय में समता भाव के साथ गम्भीरतापूर्वक चिन्तन करना आवश्यक है। आगम उल्लिखित धर्मध्यान एवं शुक्ल ध्यान रूप दोनों शुभध्यान इसी समीक्षण ध्यान के ही तो पर्याय हैं।

निष्कर्ष

समीक्षण ध्यान की यह प्रक्रिया अत्यन्त गम्भीर है। शरीर तत्र एवं जीव विज्ञान सबधी उपयुक्त जानकारी के अभाव में इसकी गहराई में नहीं पहुँचा जा सकता। अतएव ध्यान की विधि-विवेचना में सबधित अवान्तर विषयों का विश्लेषण किया गया है। □□

